

ڈاڈا کا دستور خوان

2013

اکتوبر



رع الاضیاء
انسپیشل

جیت جائیں!

www.pakistani-recipe.com

Recipe
Contest

تصویر بھیجوائیں

فہرست

صحت عامہ

- 74 زندگی زندگی نہیں...
76 صحت سے کر لیں پکار شہ

باغبانی

- 78 قدم قدم پر پھول کھلائیں

تعلو و خاطر

- 84 رشتوں کی مٹھاس

گھر داری

- 86 چلیں ڈرائنگ روم سجاتے ہیں

میرے بچپن کے دن

- 88 لوری..

عید اسپیشل

- 12 انٹرنیٹ اور جانوروں کی خریداری
13 قربانی کا گوشت کھائیے
16 بارہ کیوپارٹی نہ ہو تو
18 سروے

رخِ زیبا

- 20 حدنگاہ پھیلے ہیں رنگ و دھنک کے
22 بالوں کے مسائل
24 نیل آرٹ

کھانا صحت کے خزانہ

- 25 اونٹنی کا دودھ پیجئے
26 ذکر ہو جائے سپر فوڈز کا
28 کھانے کھائیے ایسے کہ توانا رہے دماغ

یہ شیف ہمارے

- 72 شیف نوشا با احمد سے ملئے



اسپیشل ریسیپیز

مستقل سلسلے

- 10 اداریہ
11 آپ کی رائے
34 آج کیا پکائیں؟
82 ڈالڈائیڈ و انٹری سروس
94 افسانہ
96 بک ریویو، فلم ریویو
98 ستاروں کی محفل

ریستوران ریویو

- 81 چارکول (کراچی)



لائٹ کیمرو ایکشن

کومت موہائے علی ابرو کے ساتھ



سیر و سیاحت

ایران

اداریہ

قیمت 135 روپے شمارہ نمبر 32، اکتوبر 2013

معزز قارئین!
السلام علیکم



سرورق ٹی یون اسٹیکس

ایک مرتبہ پھر ایک نئے اور منفرد ڈالدا کا دسترخوان کے ساتھ آپ کی خدمت میں حاضر ہیں، اور اس مرتبہ کہنے کے لئے کچھ زیادہ نہیں ہے۔ کیونکہ آپ سب جانتے ہیں کہ یہ خصوصی شمارہ اس مرتبہ ہمارے مذہبی تہوار کی وجہ سے خاص ہے۔ اس تہوار یعنی عید الاضحیٰ کے بارے میں ہم سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ یہ ہمارے نبی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنت کا اجتماع ہے اور اس عید کو سنت، تہوار اور کھانوں کے حوالے سے خوب جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ کوئی گھرا یا نہیں ہوتا جہاں معمول سے ہٹ کر کھانوں کی تیاری نہ کی جا رہی ہو اسی لئے اس مرتبہ ڈالدا کا دسترخوان اپنے قارئین کی بھرپور مدد کرنے کے لئے عید سے پہلے ہی میدان عمل میں موجود ہے۔ اسے کھولتے ہی آپ کو ہر صفحے پر عید کا واضح تصور نظر آئے گا، چاہے وہ آرٹیکل ہو یا تراکیب۔ ہر صفحے پر نظر آئے گی انفرادیت اور وہ بھی ایک نئی جدت کے ساتھ۔ چونکہ اب لوگوں میں صحت کے بارے میں زیادہ سمجھ بوجھ آگئی ہے اور گوشت کھانے کا شوق اپنی جگہ پر موجود ہے، تو اسی لئے ڈالدا کا دسترخوان اس مرتبہ عید کے پکوانوں کو پیش کر رہا ہے ایک نئی طرز کے ساتھ۔ تو صفحے لائے اور مستفید ہوں اپنے پسندیدہ شمارے سے۔ ڈالدا کا دسترخوان کا ہر صفحہ اسی خیال کو پیش نظر رکھ کر تیار کیا جاتا ہے کہ قارئین کو صحت افزا معلومات کے ساتھ بہترین اور نئے کھانوں کی تراکیب مل سکیں۔ اسے اپنے مطالعے کا حصہ بنائیے اور ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھئے

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

M-2 میز ٹائن فلور۔ 60-C

اسٹریٹ 24، قو حید کمرشل،

فیروز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6

فیکس: 0213-5304427

ای میل: dkd@rev.com.pk

مارکیٹنگ مینیجر

علی وحی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اعلانہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ خطی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر ڈالدا

آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹورز کی اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اسٹار لیٹر

آپ سے شامل ہو جائیں
اس خوبصورت کتبچہ میں اور ہمیں
ڈالڈا کا دسترخوان سے اپنے رشتے کو مزید مضبوط
ڈالڈا کا دسترخوان سے متعلق اپنی باتیں یادیں اور
واقعات ہمیں لکھ دیجیں اور ان جا میں
"Star letter of the month"
کے طور



اور انعام میں پائیے
EMI PAKISTAN
کی جانب سے
سدا بہار گیتوں کی CD's
کا بہترین تحفہ

اپنے خطوط ہمیں ہر ماہ کی 15 تاریخ تک بھجوادیں

M-2، بیرون گل، 680، سڑک 24، حیدر ٹرسٹ، فلیٹ 5، ڈی، کلاں، کراچی،
فون: 0213-5304425-6

کھانے صحت کے خزانے بہتر گے

ویس پر ویس کے ڈانکے ہیں ہمیں تو اپنا ایسی دہی ہی بجایا کہ جسے آپ نے
درازی عمر کی چابی قرار دیا۔ اسی طرح مشرومز پر بھی اچھا معلوماتی مضمون
شائع کیا گیا ویل ڈن ہم نے ایک بار پہلے بھی کہا تھا آج پھر وہاں دیتے ہیں
ویل ڈن ڈالڈا! مایہ مسلم... ٹڈو جام

سیر پانے اچھے گے

اگر آپ سیر کے شمارے میں دو تین اور جگہوں کی سیر کر دیتے تو وہ بھی اچھا
گلتا۔ ملکوں ملکوں گھومنا اور صرف ایک رسالے کی قیمت ادا کر کے سیر پانے
کر لینا بہت زیادہ سودمند ہے اور اس میں بچت ہی بچت ہوتی ہے اس بار ڈی
آن چین کے کھانے اور سوپ بھلے گے ہماری پہنچ تو چائینز ریسٹورنٹ تک
ہی ہوتی ہے مگر بھلا ہوا آپ کا جو ہمیں کھانوں کی تراکیب کے ذریعے بھی دنیا
جہاں کی سیر کروائی۔ لکھی ارشاد... ٹڈو والہ پار

جلدی امراض سے متعلق جاننا اچھا گے

یہ بہت معلوماتی اور دلچسپ مضمون تھا مگر ہماری عادتیں بگڑ چکی ہیں ہم
روزانہ نہیں تب بھی ایک قویہ پورا گھر استعمال کر رہا ہوتا ہے مگر آج سے
ہمارے گھر میں ایسا نہیں ہوگا۔ میں نے مضمون پڑھ کر سب کو سنا دیا ہے

اسٹار لیٹر آف دی مونتھ کے نتائج

ہمیں خوشی ہے کہ جنہوں نے اس مقابلے میں اپنے اپنے دلچسپ اور اسٹار لیٹر
آفسی مضمون میں ہمیں خطوط ارسال کیے۔ اس ماہ ہماری
فہرست میں کاغذ اسٹار لیٹر آف دی مونتھ قرار پایا ہے۔ اس ماہ ہمیں مبارک باد
میں کرتا ہے اور ان کا گفٹ انٹس بھجوا دیا ہے

تاکہ آئندہ سب محتاط رہیں۔ آپ کا شکریہ کہ ہماری رہنمائی کردی۔ اسی
طرح صحت عامہ کے سلسلے کا ایک اور مضمون ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے؟
معلوماتی بھی تھا۔ ہمیں آخری سطریں بہت اچھی لگیں کہ "آپ خوشبو اور
ذائقہ کے متوالے ہو کر نہ رہ جائیں، جی بھر کر کھائیں مگر غذائیت کی اہمیت کو
مد نظر رکھ کر کھائیں۔" سدرہ نسیم... دادو



رسالہ گھر گھر اسٹار گے

جبر کا شمارہ سادہ مگر گھر گھر اسٹار گے۔ اب تصاویر بڑی اور کشادہ جگہ پر اچھی
لگنے لگی ہیں۔ مجھے رخ زیا کے سلسلے کے مضامین خوب بھاتے ہیں مگر آپ
نے ان کی تعداد بہت کم رکھی ہے پلیز 5 صفحات مخصوص کر دیجئے تو اور رونق
ہو جائے گی۔ اس بار اسکن فرینڈ فوڈز اور گڈ شہ شمارے میں آئی لائٹر کا سحر
بہت اچھے مضامین تھے۔ شمیم قوری... حیدر آباد

گہرواری کے صفحات جان ہیں

ڈالڈا کا دسترخوان خاصا مقبول رسالہ ہو گیا ہے۔ لوگ اس کے نہیں،
مضامین میں فراہم کی ہوئی معلومات، کھانوں کی تراکیب اور رخ زیا
کی تحریروں کے حوالے دیتے ہیں۔ میری بہت سی جاننے والی خواتین
نے گہرواری کے صفحات کی بہت تعریف کی ہے۔ آپ گہروں کو سمجھانے
کی ٹیم بہت عمدگی سے دیتی ہیں اور یہ سب ہی کچھ عملی قسم کی تحریریں
ہوتی ہیں۔ گئی بات یہ ہے کہ ہم انگریزی نہیں جانتے اور ہوم ڈیکور پر
زیادہ تر رسائل انگریزی زبان میں شائع ہوتے ہیں۔ یہ رسالے بیش
قیمت بھی ہیں لیکن ڈالڈا کا دسترخوان نے ہماری بہت ساری مشکلات
دور کر دی ہیں۔ روینہ مرزا... عمرکوت

چھوٹا کر شائع کیا



انٹرنیٹ اور جانوروں کی خریداری

پلاسٹک منی سے خریدیئے قربانی کے جانور

زرنگین

ہو مگر اب حقیقت میں ایسا ہو رہا ہے۔ علاقائی لب و لہجے کے بیوپاری اب روز بہ روز کم اور پڑھ لکھے، انگریزی بولتے، لاکھوں، کروڑوں اور اربوں کی سرمایہ کاری کرتے انویسٹرز اس منڈی کے مالک ہو گئے ہیں۔

بل بورڈز پر تو جانور ہیں ہی۔ لیکن ویب اور فیس بک اور ٹویٹر پر بھی آپ کے لیے سب کچھ موجود ہے۔ آپ تکلیف کیوں کرتے ہیں۔ اب جب ہر کام آن لائن ہو رہا ہے، پیار، محبت اور دوستی دشمنی سے لیکر انقلاب لانے تک تو آپ قربانی بھی آن لائن ہی کریں۔

جانور بیع اپنے نام اور خصوصیات ویب پر موجود ہیں۔ تصویر بھی دو تین اینگل سے لی گئی ہیں۔ ویب سائٹ نہیں مل رہی تو کوئی بات نہیں فیس بک تو ہے نا! اپنے اہل خانہ سمیت جانور پسند فرمائیں۔ کلک کریں لائیک کریں۔ قیمتیں بھی مناسب ہیں۔ آپ کی حیثیت کے مطابق ہزاروں سے لاکھوں میں ہیں۔ ساڑھے چار لاکھ تک کا تیل تو میں نے بھی دیکھا، کچھ کی قیمت کی جگہ فائیو سٹار گئے ہیں البتہ اس کے لیے آپ کو فون کرنا پڑے گا۔

نہیں بکرے کا نام ہے اس کا تعلق رحیم یار خان سے جبکہ اس کا وزن 280 کلو ہے۔

پاکستان میں عید الاضحی کے موقع پر قربانی کے جانوروں کی خریداری شہریوں کے لئے ہمیشہ ہی ایک مسئلہ رہی ہے لیکن سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی اور انٹرنیٹ نے پڑھ لکھے لوگوں کے لئے یہ مسئلہ کسی حد تک حل کر دیا ہے اور اب آپ بکرا منڈی یا بڑے شہروں میں قربانی کے جانوروں کے لئے لگائی گئی عارضی منڈیوں میں جا کر گھنٹوں اپنا وقت ضائع کرنے کے بجائے صرف چند منٹوں میں انٹرنیٹ پر مطلوبہ اور پسندیدہ جانور خرید سکتے ہیں۔ جانوروں کی فروخت کے علاوہ قصاب کا انتظام بھی انٹرنیٹ کے ذریعے دستیاب ہے۔

2013 کی منڈی کے طور طریقے بدل گئے ہیں۔ ہر طرف انگریزی میں بورڈ لگے ہیں۔ انٹرنیٹ پر بھی جانوروں کی خرید و فروخت سے متعلق معلومات موجود ہیں۔ ویب سائٹ کے پتے، ای میل ایڈریسز، نہایت مہنگے اور سچے سجائے شامیانے، قفائیں، بینک، کریڈیٹ کارڈز، ڈیبٹ کارڈز اور چیکس کے ذریعے بھی لین دین جاری ہے۔ ہو سکتا ہے پانچ دس سالوں پہلے آپ کو پلاسٹک منی کے ذریعے بکروں کی خریداری مذاق اور ناممکن لگتی

عارضی منڈیوں میں جا کر وقت ضائع کرنے کے بجائے منٹوں میں انٹرنیٹ پر مطلوبہ اور پسندیدہ جانور خرید سکتے ہیں۔ اب تو قصاب بھی انٹرنیٹ کے ذریعے دستیاب ہے۔

پاکستان میں بھی ساری دنیا کے مسلمانوں کی طرح عید الاضحی کو پورے جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ قدیم اسلامی روایت کے تحت لوگ جانوروں کی قربانی کرتے ہیں اور گوشت تقسیم کرتے ہیں۔ جانوروں کی منڈیاں لگ جاتی ہیں اور خریدار بھی جانور خریدنے کی غرض سے بکرا منڈی آتے ہیں۔

ہر سال بکرا عید کے قریب آتے ہی جانوروں کے حسن اور ان کی صحت کے حوالے سے مقابلہ کیا جاتا ہے، مقابلے میں جانوروں کا وزن کیا جاتا ہے اور زیادہ وزن والے جانور کے مالک کو انعام دیا جاتا ہے۔ جانوروں کے اس مقابلے کو پاکستان کے مختلف شہروں میں منعقد کیا جاتا ہے لیکن اس سلسلے میں فیصل آباد ہمیشہ بازاری لے جاتا ہے۔ بیلوں کے مقابلے میں چالیس من کا شیرانا می ٹیل جبکہ بکروں کے مقابلے میں سات من وزنی بہادر نامی بکرا شامل ہے

مقابلے میں بکرے بھی بیلوں سے کچھ کم نہیں ہیں ان بکروں کا وزن سن کر عام آدمی حیران رہ جاتا ہے۔ یہ ہیں بہادر صاحب ہی یہ انسان کا



قربانی کا گوشت کھائیے

مگر لازم ہے احتیاط بھی



8 غذائیں جوڑوں کے درد میں نہ کھانے ہی میں عافیت ہے۔

جوڑوں کے درد کی بیماری گھٹیا Gout خون میں یورک ایسڈ کی بہتات کی وجہ سے ہوتی ہے۔

جس کی علامتوں میں پاؤں یا ہاتھ کے انگوٹھے کے جوڑ کے قریب خون میں نمکیات کا بڑھ جانا شامل ہے۔ اگرچہ گھٹیا کا حملہ پاؤں کے انگوٹھے پر زیادہ دیکھا جاتا ہے لیکن ٹخنے، کلاںیاں، گھٹنے، ہاتھ اور پاؤں بھی اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ درد کے حملے کی شدت کئی کئی دنوں برقرار رہ سکتی ہے۔ خواتین کے مقابلے میں مرد اور بالخصوص موٹے افراد گھٹیا میں زیادہ مبتلا دیکھے جاتے ہیں۔

اگر غذا خواستہ آپ کو بھی یہ مرض لاحق ہے تو اپنی غذا کے انتخاب میں محتاط ہونا پڑے گا کیونکہ بعض غذائیں درد کی شدت میں اضافہ کر سکتی ہیں اور ہم لاطعلی میں انہیں غذائیت بخش تصور کرتے ہوئے استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ ذیل میں آپ کو وہ آٹھ غذائیں بتائی جا رہی ہیں جن سے پرہیز کرنا آپ کے لئے بہتر ہے:

پیشی گردے

بکرا عید یعنی عید الاضحی پر ہر گھر میں گوشت کی فراوانی ہوگی۔ آپ کا پی چاہے گا قدرت کی برکت کو چکھنے کا تو معاملہ چکھنے کی حد تک ہی رہے تو بہتر ہے کیونکہ گردے، پیشی، مغز، اوجھری، لہلہ میں ایک خاص جز Purines کی مقدار آپ کو تکلیف میں مبتلا کر سکتی ہے۔

مرغ گوشت

Purines کی مقدار کے لحاظ سے تمام گوشت یکساں خصوصیات نہیں رکھتے چنانچہ اس حوالے سے سفید گوشت مثلاً چکن اور مچھلی کا گوشت مرغ گوشت بھی گائے کے گوشت سے بہتر قرار دیا جاتا ہے۔ تاہم کبھی کبھار تھوڑی سی مقدار یہ گوشت کھانے میں کوئی حرج نہیں۔ ماہرین غذا ایت کہتے ہیں کہ اگر آپ کو بھیریا بکرے کا گوشت پسند ہو تو ران کے بجائے چانپ کو اویٹ دیں۔

دلی



ٹرکی یا بڑی مرغی جس کو فیل

مرغ بھی کہتے ہیں۔ جوڑوں

کے مریضوں کے لئے مفید غذا نہیں

کیونکہ اس میں بھی Purine کی مقدار زیادہ

ہوتی ہے اسی طرح مرغابی کے گوشت میں بھی یورک

ایسڈ میں تبدیل ہونے والا مادہ زیادہ ہوتا ہے اس لئے ان جانوروں کا

گوشت گھٹیا کے مریضوں کے لئے مناسب نہیں۔ انہیں شکر کے گئے پرندوں اور

دوسرے جانوروں کو کھانے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے البتہ آپ کے لئے مرغی اور

بلغ محفوظ انتخاب ہو سکتے ہیں۔ اگر چکن پسند کریں تو انہیں چاہئے کہ کھال سمیت

سینے کا گوشت کھانے کے بجائے ران کو ترجیح دیں۔

ہیرنگ مچھلی



سمندری مچھلیوں میں ہیرنگ، ٹونا اور انکوویز سے پرہیز کرنا اچھا ہے دوسری جانب جیسکے، ہام مچھلی اور کیلڈے جوڑوں کے دردوں میں سبنا محفوظ غذا نہیں ہیں۔

مخصوص سبزیاں



پھول گوہی، پالک اور کھمبیاں ایسی سبزیاں ہیں جن میں Purines کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم اگر آپ کو یہ سبزیاں پسند ہوں تو کبھی کبھار تھوڑی سی مقدار میں کھالیا کریں کیونکہ یہ سبزیاں گوشت کی طرح نقصان دہ نہیں۔ ڈالاس یا نیوورٹی اور ساڈتھ ویشن میڈیکل سینٹر کی گھنٹھیل نیوٹریشن کی پروفیسر لونا سنڈن کے

مطابق کھانے میں اگر سبزیاں شامل ہوں تو ان سے جسم کو پورا ن سے پاک کرنے میں مدد ملتی ہے۔

شکر طے مشروبات

جوڑوں کے درد میں ہائی فرکٹوز کاربن سیرپ اور فزی ڈرنکس دونوں ہی تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔ عید الاضحی کے موقع پر ہم فیل غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ کولا ڈرنکس کا اضافہ کر دیتے ہیں کچھ ہمارا لائف اسٹائل ہی اس قسم کا ہے جب تک کولڈ ڈرنکس نہ ہوں تو واضح ادھوری سمجھتے ہیں جبکہ سائنس بتاتی ہے



کہ یہ نہ صرف وزن میں اضافہ کرتے ہیں بلکہ یورک ایسڈ کی پیداوار بھی بڑھا دیتے ہیں۔ اس عید پر ہی کیا موقوف ہر دھوت اور ہر تہوار کے علاوہ روزمرہ کے معمولات سے فرکٹوز طے مشروبات کو علیحدہ کر دینا ہی بہتر ہے ورنہ گھٹیا کا مرض جوں کا توں رہے گا۔ اس سے کہیں بہتر ہے کہ دہی کی لسی، لیٹوں کا پانی، ستو، ناریل پانی، سبز چائے کا استعمال کر لیا جائے یہ محفوظ ترین مشروبات ہیں۔

گھٹیا کے مریض کیا کھائیں

- کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات
- طے جیلے کاربوہائیڈریٹس
- کافی (معمولی شکر کے ساتھ)
- موسمی پھل بالخصوص سنگترہ اور پکوترا
- پھلوں کے جوس (بغیر اضافی شکر کے)
- چائے (بغیر شکر کے)

ماہرین غذا ایت کہتے ہیں کہ ہر وہ سیال غذا جو آپ کے خون اور پھیلاؤ کو رواں رکھے آپ کے لئے بہتر ہے۔

ڈالدا کوکنگ آئل لذت، غذائیت اور بھرپور صحت کا ضامن

کے لئے پہلا اصول صفائی ستھرائی کا خیال رکھنا ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا تازہ اور خالص اجزاء کے استعمال کو یقینی بنانا کھانا پکانے کے دوران اولین ترجیح ہونا چاہئے۔ حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات میں شامل ڈالدا کوکنگ آئل پکانے کا خالص، معیاری اور صحت بخش تیل ہے۔ اس میں ڈالدا کی مہارت اور انٹرنیشنل سیکنا لوجی کی بدولت سن فلاور، کنولا اور سویا بین کے صحت بخش تیل میں موجود صحت کے لئے ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جاتا ہے۔ اضافی وٹامن E اور D، A کی بدولت ہم کو طے لذت، غذائیت اور صحت کے ساتھ۔

رہے اپنی خوشیوں میں ضرورت مندوں کو ضرور شامل کیجئے۔ قربانی کے موقع پر انفرادی اور اجتماعی سطح پر حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا بھی اہم ہے۔ گھروں کے علاوہ گلی محلوں میں صفائی ستھرائی کا انتظام بھی ناگزیر ہے۔ اسی طرح قربانی کے گوشت کا جلد از جلد تقسیم کر دینا زیادہ بہتر ہوتا ہے اسی طرح گھر کی ضرورت کے لئے رکھے گئے گوشت کو دھو کر چھوٹے پیکٹوں میں فریز کیا جائے اور زیادہ عرصہ تک نہ رکھا جائے تو بہتر ہے۔ اچھا کھانا پکانے

عید الاضحیٰ رجب، شعبان، رمضان اور عید الفطر کے روح پرور تسلسل کے بعد آنے والا مذہبی تہوار ہے، ماہ ذی الحجہ میں روئے زمین کے گوشہ گوشہ سے شیع توحید کے پروانے اپنے رب کی عطا کی بدولت جوق درجوق ادائیگی حج کے لئے بیت اللہ کی جانب رواں دواں ہوتے ہیں۔ مناسک حج کی ادائیگی میں مصروف حجاج کرام کا یہ اجتماع عالم اسلام میں مساوات اور ہم آہنگی کا عظیم الشان منظر پیش کرتا ہے، یہاں بڑے چھوٹے، گورے کالے، عربی و عجمی بلا تفریق رنگ و نسل ایک لباس میں یک زبان لبیک کہتے ہوئے بیت اللہ کی جانب رواں دواں اپنے رب کی رضا اور اپنی خطاؤں کی بخشش کے طلب گار پروردگار کی عظمت اور بزرگی کا اقرار کرتے نظر آتے ہیں۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر دنیا بھر کے مسلمان حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنت کے اتباع میں قربانی کرتے ہیں اور اس کا گوشت عزیز و اقارب اور مساکین میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ ضیافتوں کا پر تکلف سلسلہ بھی صلہ رحمی اور یکائیت کے فروغ کا ذریعہ بنتا ہے۔

اس موقع پر روایتی پکوانوں کا خصوصی اہتمام کیا جاتا ہے جن میں تورمہ، بریانی، شامی کباب، کوٹھے کڑاہی اور باری کیو میں تکہ یوٹی، سج کباب اور بہاری کباب زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ مہمان نوازی جو کہ ہماری ثقافت اور تہذیب کا خاصہ ہے ایسے تہواروں پر اپنے عروج پر ہوتی ہے اور یہ سلسلہ عید کے بعد بھی کئی روز جاری رہتا ہے سرشام کہیں بچے بڑے خوبصورت ملبوسات سے سجے میزبان گھرانوں کی جانب رواں دواں ہوتے ہیں تو کہیں پر تکلف پکوانوں کی بھیننی بھیننی مہکے خاتون خانہ کی مہارت کا چاندنی ہے۔



برق رفتار طرز زندگی کے تقاضے پورے کرتے کرتے کئی مرتبہ ہم اپنے عزیز و اقارب اور احباب سے دور ہوتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں ایسے میں یہ تہوار اور تقریبات تمام فاصلوں کو دور کئے دیتے ہیں۔ اپنوں کے درمیان اپنے آپ سے ملاقات بھی ایک معنی خیز اور دلچسپ تجربہ ثابت ہوتا ہے اور ہم خود کو پہلے سے زیادہ پراعتقاد محسوس کرتے ہیں اور پھر بہت سی توانائی اور نئے عزم کے ساتھ معمول کی مصروفیات کے لئے مستعد ہو جاتے ہیں۔ خیال





باربی کیو پارٹی نہ ہو تو

عید قرباں کا مزہ؟

تکے کھانے اور پکانے کا رواج بہت پرانا ہے

بقرب عید پر پکوانوں اور پارٹیوں کا خصوصی انتظام نہ ہو تو پھر عید کس چیز کی؟ قربانی ہو اور نئے نئے پکوان نہ بنیں یہ بھلا کس طرح ممکن ہے



حصہ ہوتا ہے۔ وہ بھاک بھاک کر کام کرنے لگتے ہیں۔ انگلیشی کے لئے کونسلے لانا یا منگوانا، مٹی کے تیل کا انتظام، کونکوں کو سلگاتے وقت ہوا کرنے کی غرض سے ہاتھ کے پٹکے کا بندوبست کرنا، سٹھنی لانا، انہیں دھونا، بیٹوں پر بوٹیاں لگانا، گرما گرم تیکے اتار کر پلیٹوں میں رکھنا، اس پر پیاز اور لیٹوں چھڑکنا ساتھ میں کولڈ ڈرنک، دہی، رائیہ اور چٹنی کا انتظام وغیرہ وغیرہ ایسے کام ہیں جو عید کے دوسرے دن عموماً ہر گھر میں ہونے والی تکہ پارٹی میں مردوں کی جانب سے بڑے چاؤ کے ساتھ کئے جاتے ہیں۔ عید کے دوسرے یا تیسرے دن کی پارٹیاں صرف عکوں تک ہی محدود نہیں رہتیں بلکہ ان پارٹیوں میں بریانی، کباب، کوفتہ، بھنا گوشت، بھنی ران، ہنر بیف، بہاری بوٹی، ریشمی کباب، چلی کباب، شامی کباب غرض کے ذخیرہ سارے گوشت کے پکوان پیش کئے جاتے ہیں۔

گوشت کھانے کی اسی روایت سے آگاہی کا فائدہ سبزی فروخت کرنے والے بھی خوب اٹھاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ عید کی آمد سے دو چار دن پہلے ہی لہسن، اورک، پیاز، ہرا دھنیا، ہری مرچ، لیٹوں، کھیرا، مولی اور گاجر سمیت بہت سی سبزیوں کے ریٹ آسمان سے ہاتھیں کر لے لگتے ہیں۔ بقرب عید پر

پکوانوں اور پارٹیوں کا خصوصی انتظام نہ ہو تو پھر عید کس چیز کی؟ یہ پارٹیاں ہی دراصل عید کا مزہ دو بالا کرتی ہیں۔ تہوار نام ہے معمول کی زندگی سے ہٹ کر کچھ کرنے کا، مزے اڑانے کا اور تہوار پر ہی یہ اہتمام نہ ہوں تو پھر عام دنوں اور تہواروں میں فرق کیا رہ جائے گا۔

عید، بقرب عید پر جب پورا خاندان اور خاندان کے سارے بچے اکٹھے ہوتے ہیں تو زندگی کا احساس ہوتا ہے۔ تب پتہ لگتا ہے کہ رشتے انسان کے لئے کیوں ضروری ہوتے ہیں۔ داماد، بیٹی جب اپنے بچوں کے ساتھ گھر آتے، تکہ پارٹیوں کا اہتمام کرتے اور جب سب ساتھ ہوں ہنستے مسکراتے ہوئے مل کر کھانا کھاتے ہیں تو جی چاہتا ہے روز عید اور بقرب عید ہو۔

عید الاٹھی کا پہلا روز تو قربانی اور پھر گوشت کی تقسیم میں ہی پورا ہو جاتا ہے جبکہ عید کا دوسرا روز عموماً طور پر گھوٹے پھرنے یا پھر رشتے داروں کے گھر آنے جانے اور ملنے ملانے میں گزارا جاتا ہے کیوں کہ نوے فیصد گھرانوں میں عید کے پہلے دن قربانی ہو چکی ہوتی ہے۔ جن دس فیصد گھروں میں عید کے دوسرے دن قربانی ہوتی ہے وہ بھی صبح ہی صبح جانور کو ذبح کر کے فارغ ہو جاتے ہیں اور شام تک رشتے داروں کے یہاں گوشت بانٹتے رہتے ہیں۔ ان دونوں ہی صورتوں میں زور عزیز واقارب سے ملنے ملانے پر رہتا ہے۔

عید الاٹھی کے دنوں میں گوشت کے پکوان کھانے کی روایت شاید اتنی ہی قدیم ہے جتنی قربانی کی سنت۔ گھر میں قربانی ہو اور نئے نئے پکوان نہ بنیں یہ بھلا کس طرح ممکن ہے۔ کراچی کی بات کریں تو یہاں تکے کھانے اور پکانے کا رواج بہت پرانا ہے۔ عید کے دوسرے دن پیشتر شادی شدہ افراد سسرال کا رخ کرتے ہیں جہاں سہ پہر سے ہی تنکوں کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔ دامادوں کو سسرال میں بے تنکوں کا سوچ کر ہی منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ ایسے میں بیٹیاں بھی اپنے میکے والوں کی طرف سے ہونے والی اس دعوت پر پھولے نہیں ساتیں۔

یوں تو تنکوں کو رات کے کھانے میں پیش کیا جاتا ہے مگر اس کی تیاری سہ پہر سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے گوشت کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ان پر تنکوں کا مصالحہ لگایا جاتا ہے۔ گوشت کو گھلانے کے لئے مصالحے میں ہی کچا پیتا یا پکھری ملا دی جاتی ہے۔ اس کے بعد مصالحہ لگے تنکوں کو کچھ گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ مصالحہ اچھی طرح گوشت کے ساتھ مل جائے۔

مغرب ہوئی نہیں کہ گھر کے مرد کھلے محن میں یا چھت پر جا کر عارضی انگلیشی جلانے میں لگ جاتے ہیں۔ اس تکہ پارٹی کو مزید یادگار اور اس موقع پر بلا لگہ کرنے کی غرض سے داماد بھی میدان میں کود پڑتے ہیں۔ بھلے ہی وہ سارا سال چہ لمبے کے پاس نہ جاتے ہوں مگر تکہ پارٹی میں ان کا بھی بھرپور

عید الاضحیٰ کا خاص سروے



فرحانہ مرزا



مونا صدیقی



مسز ماجد

یہ خاص تہوار کھانے پکانے جیسی خوش کن سرگرمی ہی میں گزر جاتا ہے۔ زیر نظر سروے میں مہمانداری اور پکچن کی مصروفیت کے حوالے سے معزز قارئین سے ہم نے پوچھا ہے:

”اپنا مختصر تعارف کروائیے؟“

”عید پر آپ کی کیا مصروفیت رہتی ہے؟ اپنے ہاں کی کوئی عید الاضحیٰ کی جو خاص روایت چلی آ رہی ہو بتانا پسند کریں گی؟“

”ہر عید پر ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے کتنا کارآمد رسالہ ثابت ہوتا ہے؟“

مسز اورلیس - لاہور

”میں ڈالڈا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہوں، ہاؤس وانف ہوں اس لئے ہر رسیچی آزماتی ہوں اور ہر سطر پر دھی ہوں۔“

”عید الاضحیٰ پر قربانی سے بڑھ کر کوئی مصروفیت نہیں ہوتی۔ چھریوں، اوزاروں، قصابوں اور مصالحہ جات ان ہی کے گرد زندگی کا محور جاری و ساری رہتا ہے۔ اس سال دبیر میں میرے سر صاحب کا انتقال ہوا ہے اس لئے یہ عید انہی بارونق نہیں ہوگی۔ سنت نبوی ﷺ کی ادائیگی ساوگی سے ہوگی۔“

”ہماری عید تو بچوں اور شوہر کی خوشی ہی سے وابستہ ہوتی ہے۔ ہم عورتیں انہیں خوش دیکھنا چاہتی ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ سب سے پہلے کھجی بن جائے تو ناشتہ اسی سے کر لیا جائے۔ پائے دھو دھلا کے صاف کر کے اگلے روز کے ناشتے کے لئے پکاتے ہیں بلکہ یہ برتن ہی ہوتا ہے کیونکہ پہلے دن کی تھکاوٹ کے بعد دوسرے روز طبیعت سست ہو رہی ہوتی ہے۔ سب آرام سے اٹھتے ہیں۔ شام کے وقت نکلے اور بریانی کا دور چلتا ہے۔“

”ہر عید ہی پر کیا موقوف ہم تو رمضان میں بھی ڈالڈا کا دسترخوان کا بے چینی سے انتظار کرتے ہیں اس بار رمضان میں بڑے سائز کا رسالہ دیکھ کر دل بہت خوش ہوا مجھے سے باریک تحریر نہیں پڑھی جاتی۔ یہ نہایت خوبصورت اور کارآمد رسالہ ہے اگر بڑے ہی سائز کا ہو جائے تو سب سے منفرد اور ممتاز ہو جائے گا۔“

مسز ماجد - کراچی

”میں گھریلو سطح پر فروزن کھانے اور لچ بکسر سپلائی کرنے کا کام بھی کرتی ہوں۔ بیونیشن بھی ہوں اور ٹینجک سے بھی وابستہ ہوں۔ میرے دو بیٹے پرائمری درجے کے طلباء ہیں۔“

”عید پر ذمہ داریوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایک تو روایتی طور پر گھر کی صفائی، دعوؤں کے اہتمام کے لئے ضروری سامان خاص کر سبزیاں، مصالحہ جات اور دیگر اشیاء کو ذخیرہ کرنا اور پھر قربانی سے گوشت کی تقسیم کے مراحل میں تہوار کا توجہ ہی نہیں چلتا کب آیا کب گزر گیا لیکن اس عید پر بے پناہ لطف آتا ہے۔“

”اس عید پر کپڑوں کی فکر نہیں ہوتی خواہ کچھ عید کا جوڑا بھی استعمال میں آجائے تو کوئی بات نہیں البتہ میں بچوں کے کپڑوں اور ان کی عید یوں کے لئے بجٹ مخصوص کر لیتی ہوں۔“

”بڑی عید کے تقاضے پکچن کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ پورے ہوتے ہیں

جی ہاں! ڈالڈا کا دسترخوان کی خاص تہا کیب آزمائے کے یہی تودن ہوتے ہیں۔ ہم تہواروں پر روایتی کھانے تو بناتے ہیں لیکن اگر تھوڑی سی انفرادیت آجائے تو کیا بات ہے۔ باقی ڈالڈا تو ہر کسی کا اپنا ہوتا ہے لیکن کوشش ضرور ہوتی ہے کہ میگزین سے کچھ مختلف اور اچھوتی ترکیب پڑھ کر کوئی نئی ڈش پکائی جائے تاکہ پورا کنبہ خوشی و مسرت کا تاثر لے۔“

فرحانہ مرزا - کراچی

ڈالڈا کا دسترخوان اور میرا ساتھ بہت پرانا ہے۔ آپ نے اسی جریدے میں میرا انٹرویو بھی پڑھا ہوگا۔ میں ایرویکس انٹرکمز، ڈائجسٹ اور ہاؤس وانف کے تینوں کردار یکے بعد دیگرے ادا کرتی ہوں۔“

عید پر بھی میری مصروفیت کا وہی عالم ہوتا ہے۔ مہمانداری بڑھ جاتی ہے۔ اس لئے خاطر مدارات کا خصوصی اہتمام کرتی ہوں میرا حلقہ احباب میرے شوہار اور سرسالی، عزیزوں کا حلقہ بے حد وسیع ہے۔ بہت دن پہلے سے مصالحہ جات سبزیاں اور دیگر اشیاء خورد و نوش رکھ لیتی ہوں۔ پھر عید کے روز گوشت کی کٹائی اپنے سامنے کرواتی ہوں۔ تقسیم کرنے اور گھر میں استعمال ہونے والا گوشت خود صاف کرتی ہوں۔ فریز نہیں کرتی۔ دو ایک روز کی ضرورت کے مطابق گوشت رکھ لیتی ہوں۔ کچلی تازہ تازہ ہی بنالی جائے تو اسی میں غذائیت اور افادیت ہے کیونکہ جانور کے جسم میں یہ عضو بہت نازک اور حساس ہوتا ہے۔ کوشش ہوتی ہے کہ روٹنڈ، گرلڈ اور باربی کیو ہی کی شکل میں گوشت تیار ہو۔ ہمارے ہاں عید پر خاص ڈش کے طور پر ٹیکن گوشت تیار ہوتا ہے۔ پھر ہنٹر بیف، نکلے اور کباب وغیرہ بھی مینو میں شامل ہوتے ہیں۔ ان کھانوں کے ساتھ مختلف انداز سے سلاو ضرور پیش کرتی ہوں۔ میری آپ اور اپنے قارئین سے خاص گزارش ہے کہ تہوار کی خوشی میں وزن نہ بڑھائیں۔ تھوڑی سی تیز قدمی کے لئے بھی وقت نکال لیں۔ چلو ملنا ملا زیادہ ہو تو بھی 15 منٹ نکال سکتی ہیں۔“

آج کل پاکستانی روایتی کھانوں کے علاوہ کرش، ملائین، انڈین اور چائینیز بھی خاصے متبل کھاتے ہیں پھر کیا ضروری ہے کہ روایتی کھانے ہی بنائے جائیں کبھی کسی عید تہوار پر من کا ڈالڈا نقد بدلنا بھی چاہئے اس بار میرا اپنا رسالہ بھی کرش کھانے بنانے کا ہے۔ جی ہاں اس زمانے میں تو ڈالڈا کا دسترخوان خاص طور پر خریداجاتا ہے تاکہ نئی نئی ترکیب پڑھنے کو ملیں اور ان کو آزمایا جائے۔“

نکلے، کباب، بوٹیاں غرضیکہ باربی کیو کی سرگرمی بہت پر لطف ہوتی ہے۔ بچے تک انیکٹھی اور کونسلے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاں چونکہ میں اکلوتی بہن ہوں تو بھائیوں کے ہاں مدعو ہوتی ہوں۔ باقاعدہ دعوت اور ون ڈش پارٹی میں اپنی ترکیب سے دل اور انعام دونوں ہی جیتنے میں پیش پیش رہتی ہوں۔ میرا دعویٰ نہیں لوگوں کا ماننا ہے کہ بریانی مجھ سے بہتر خاندان میں کوئی نہیں پکاتا۔ اس کے انعام میں مجھے نقد انعام کے علاوہ جوڑے بھی ملتے ہیں۔“

”ڈالڈا کا دسترخوان ہر دن، ہر تہوار کی طرح ساتھ ساتھ رہتا ہے۔ اگر نئی نئی ترکیب نہ آزمائی جائیں تو کھانے بہت بے رونق سے ہو جائیں یہی سوچ کر میں بطور خاص تہواروں والے کو نکل میگزین خریدتی ہوں۔ سچ تو یہ ہے کہ میرے فروزن کھانوں کے برٹس کو کبھی ڈالڈا آئل اور ڈالڈا کا دسترخوان سے بڑی مدد ملتی ہے۔“

مونا صدیقی - کراچی

”میرا تعارف یہ ہے کہ میں ایک صحافی ہوں۔ اخبار میں بچوں، خواتین اور طلباء کے علاوہ صحت سے متعلق صفحات ترتیب دیتی ہوں۔ میری ایک بیٹی ہے جو حال ہی میں مونیوسوری جانے لگی ہے۔ خوش قسمتی سے شوہر سے متعلق اور سرسالی عزیز بہت تعاون کرنے والے ہیں اس لئے گھریلو اور دفتری ذمہ داریوں کے درمیان توازن قائم رکھنے ہوتے ہیں۔“

”عید قرباں پر میری اولین خواہش ہوتی ہے کہ گھر آنے والے ہر مہمان کی خاطر تواضع اپنے ہاتھ سے بنی ہوئی ڈشز سے کروں۔ گھر صاف ستھرا رکھوں۔ اس لئے نئی نئی چیزیں خریدنے کی خواہش رہتی ہے۔ اپنے کپڑوں کی اتنی فکر نہیں ہوتی۔ بچی کے کپڑے بن جاتے ہیں باقی خاص اہتمام تو قربانی کا ہوتا ہے۔ کپڑے تو سنت کے طور پر پہنتے ہی ہیں۔ جی چاہتا ہے کہ کچھ نئے برتن ہوں اور گھر کی آرائش کی کچھ نئی چیزیں آجائیں۔“

”پہلے روز قربانی ہوتے ہی کچھ فرائی کی جاتی ہے مگر وہ کوئی بھی شوق سے نہیں کھاتا۔ شام کو باربی کیو پارٹی ضرور ہوتی ہے۔ جس کے لئے مصالحے تیار کرنا اور کھانے میں ورانگی لانے کے لئے نئی ترکیب آزمائے ہمارے ہاں کی بھی خاص روایت ہے۔ باربی کیو پارٹی ضرور ہوتی ہے جس میں بچھا، تاپا، پھوپھیاں اور خالائیں یعنی سب قریبی رشتے دار اکٹھے ہوتے ہیں۔ ایک روز ہمارے ہاں دعوت ہوتی ہے تو اگلے روز کسی اور عزیز کے ہاں ہم مدعو ہوتے ہیں۔ درمیان میں گوشت کی تقسیم وغیرہ کا سلسلہ بھی چلتا رہتا ہے۔“



حدنگاہ پھیلے ہیں رنگ دھنک کے دھاتی، گلوئی یا نیوٹرل آئی شیڈ

میک اپ میں بنیادی اہمیت آنکھوں کی ہوتی ہے۔ آپ کی بھونکیں مہارت سے بنی ہوں یہ نہ تو بہت زیادہ گھنی نہ زیادہ ہار یک ہی ہوں۔ ماہرانہ انداز سے آئی میک اپ کیا گیا ہو تو پورا چہرہ کشش پیدا کر دیتا ہے۔ آئی شیڈ کے ذریعے آنکھوں کو متنوع تاثرات عطا کر سکتے ہیں۔ اگر گلیمرس اور کلاسیک میک اپ کرنا مقصود ہو تو آنکھوں پر مختلف رنگوں کے آئی شیڈز سے انہیں خوبصورت اور دل آویز بنایا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ رنگوں کا یہ امتزاج آپ کی جلد کی ٹون سے مطابقت رکھتا ہو۔

- اب بادامی آنکھ کو اندرونی کونوں اور آنکھ کے نیچے لگائیں۔
- فاؤنڈیشن اور کنسیلر کو ترتیب دینے اور ہموار کرنے کے لئے ٹرانس لوسینٹ لوز پاؤڈر کا استعمال کریں۔
- اس کے بعد گہرے کانسی رنگ کا کریم آئی شیڈ وچھٹے کی سطح پر لگائیں اور اسے باہر کی طرف اور پگھلی پگھلیوں کے کناروں تک پھیلا دیں۔
- اوپری پگھلیوں کی لائن پر بلیک کریم آئی لائنر لگائیں اور اسے آہستگی اور نفاست سے کانسی رنگ کی کریم آئی شیڈ میں باہم ملا لیں۔
- اب پگھلی پگھلیوں کے کنارے پر بھی بلیک کریم آئی لائنر لگادیں جبکہ پگھلیوں کے اندرونی کنارے پر بلیک پینل لگادیں۔
- پگھلیوں کو موڑنے کے بعد ان پر بلیک مسکارا لگالیں ضرورت محسوس کریں تو مصنوعی پگھلیں لگالیں۔
- آخر میں بھونکوں پر گہرا براؤن آئی بروماد Pomade لگانے کے بعد ان پر شفاف برومیل لگالیں۔

- فاؤنڈیشن اور کنسیلر دونوں کو ہم آہنگ اور ہموار کرنے کے لئے اورنج پاؤڈر لگادیں۔
- اب پگھلیوں کی سطح پر کانسی کا چمکدار آئی شیڈ لگائیں۔
- آنکھوں کے نیچے اندرونی کناروں پر بلیک آئی لائنر لگادیں۔
- پگھلیوں کو موڑ کر اوپری اور پگھلیوں پر بلیک Volumizing مسکارا لگادیں تاکہ بھونکیں گہنی اور پھر پور دکھائی دیں۔
- ڈرامائی تاثر دینے کے لئے پگھلیوں کے بیرونی کونے پر مصنوعی پگھلیوں کا اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے۔
- اب بھونکوں پر گہرا براؤن آئی بروماد Pomade لگالیں۔

گہرا اور گھوٹی آئی شیڈ کیسے لگایا جائے؟

- آنکھوں کا یہ مخصوص میک اپ ماؤلز اور ہائی فیشن شوئز میں نظر آتا ہے۔ یہ آنکھوں کو نمایاں حد تک ڈرامائی تاثر دیتا ہے۔ اس طرح کے میک اپ میں گہرے شوخ حرارت آمیز رنگوں کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ پرکشش اور اسموکی تاثر پیدا کرنے کے لئے شیڈز کو پگھلیوں کی لائن کے قریب لگایا جاتا ہے۔ یہ انداز بھی رات کی تقریبات کے لئے موزوں سمجھا جاتا ہے۔
- سب سے پہلے پگھلیوں اور آنکھ کے زیریں حصے پر بادامی یا خاکستری فاؤنڈیشن لگائی جاتی ہے۔

نیوٹرل میک اپ

- یہ ملازمت پیشہ اور طالبات کے لئے مخصوص آئی شیڈ ہے
- قدرتی میک اپ کی ضرورت و قاترہ تدریسی اداروں اور دن کی تقریبات کے لئے مخصوص ہوتا ہے۔
- اس مخصوص میک اپ کے لئے آپ کو صرف آئی لائنر اسکارا اور جلد سے ایک یا دو ٹون ہلکے شیڈز کی ضرورت پڑتی ہے۔
- اس میک اپ کے فاؤنڈیشن کنسیلر بادامی یا خاکستری ہوتے ہیں۔
- آنکھ کے پچھلے کی سطح پر میٹ وائٹ آئی شیڈ لگایا جاتا ہے اور گہرے براؤن آئی شیڈ کو پگھلیوں کی لائن سے تھوڑا سا اوپر لگائیں اور ہلکا سا پگھلی پگھلیوں کے کنارے تک پھیلا دیں۔ اوپری بیرونی کونے کے آئی شیڈ کو زیریں حصے کے شیڈ سے ملا دیں اور اسے خوب اچھی طرح پلینڈ کریں تاکہ شیڈ ہموار جلد سے ہم آہنگ دکھائی دیں۔



دھاتی شیڈز

- یہ شیڈز پارٹی اور شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے موزوں سمجھے جاتے ہیں۔ یہ آنکھوں کو نمایاں اور پرکشش بنا کر چہرے کو مہابت بخش دیتے ہیں۔ خاص طور پر موسم بہار میں دھاتی آئی شیڈز کا رجحان عام ہوتا ہے۔ گہرے دھاتی رنگ کے آئی شیڈز میں سلور، گولڈ اور کانسی رنگ شامل ہیں چہرے کو تازہ اور نرم آواز دیتے ہیں جبکہ ہلکے دھاتی شیڈز بھونکیں کی بڑی والے حصے کو ہلکی لائٹ کرنے اور خوبصورت بنانے کے لئے لگایا جاتا ہے۔ گولڈ، سلور اور کانسی آنکھوں کی تانہائی بڑھاتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آئی شیڈ بہت پر تاثر اور دلکش بھی ہو اور دیر پا بھی تو ذیل میں دی گئی چند ہدایات پڑھ لیجئے:
- سب سے پہلے پگھلیوں اور زیریں حصے پر شہد کے رنگ کی فاؤنڈیشن لگالیں اور اسے اچھی طرح سے پلینڈ کریں۔
- اب Ocher کنسیلر کو آنکھوں کے اندرونی کونوں اور پگھلی حصے پر لگائیں۔
- فاؤنڈیشن اور کنسیلر کو ہموار اور یکساں بنانے کے لئے ہلکا سا شمرنگ لوز پاؤڈر لگالیں تاکہ دونوں چیزیں ہم آہنگ ہو جائیں۔
- اب گولڈ دھاتی آئی شیڈ کو پگھلیوں کی سطح اور آنکھ کے اندرونی کونے پر لگائیں۔
- آنکھ کے بیرونی پچھلے کی لائن کے ساتھ گہرا براؤن آئی شیڈ لگائیں جبکہ پگھلی پگھلیوں کے کناروں پر گہرا براؤن شیڈ لگادیں۔
- اب پگھلی آنکھوں کے اندرونی کناروں پر گہری براؤن رنگ کی پینل سے آئی لائنر لگائیں اور اسے پگھلیوں کے کنارے پر پلینڈ کریں۔
- پگھلیوں کو موڑنے کے بعد ان کو گھٹنا کرنے اور حجم بڑھانے کے لئے بلیک مسکارا کے ایک یا دو کوٹ لگالیں۔
- اب میڈیم براؤن آئی برومیل سے بھونکوں کو پر کریں لیکن بھونکوں کے آخری سرے پر زیادہ توجہ دیں۔
- آخر میں بھونکوں پر شفاف برومیل لگادیں۔
- اکثر ہمیں پوچھتی ہیں رات کے وقت کیسا آئی شیڈ لگانا چاہئے؟
- ماہرین حسن کہتے ہیں رات کے اوقات میں چمکدار آئی شیڈز کا استعمال آنکھوں کے طلسم میں مزید اضافہ کرتا ہے۔ گلیمر آئی شیڈ بھی شادی بیاہ کی تقریبات یا پارٹیوں میں لگایا جاتا ہے۔ اسے لگانے کا طریقہ آپ بھی ذہن نشین کر لیں:
- آنکھوں کے پگھلیوں اور زیریں حصے پر سرخی مائل بھورے رنگ کی فاؤنڈیشن لگا کر اچھی طرح پلینڈ کریں۔
- اب آنکھوں کے اندرونی کونوں اور پگھلی حصے پر گولڈن براؤن کنسیلر لگادیں۔

خوبصورت بال قدرت کا بیش بہا عطیہ ہیں

بال مرد کے ہوں یا عورت کے، وقار اور خوبصورتی سے ان کا خاص تعلق ہے۔ بلاشبہ یہ قدرت کا بیش بہا عطیہ ہیں جو انسانی جسم کو خوبصورتی عطا کرتے ہیں۔ گرم آب و ہوا والے مقامات پر بال زیادہ بڑھتے ہیں۔ بالوں کی لمبائی رنگت اور ساخت کا تعلق عموماً کافی حد تک خاندان سے ہوتا ہے۔ گھنے لمبے خوبصورت، چمکدار اور دلکش بال مشرقی عورت کے روایتی حسن کا حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ اگر بال لمبے ہوں مگر خوبصورت اور زندگی سے بھرپور نہ ہوں تو آپ کی شخصیت پر ان کا کوئی اثر نہیں پڑے گا لیکن اس کے برعکس اگر بال چھوٹے بھی ہوں مگر صحت مند اور چمکدار ہوں تو یہ شخصیت کی دلکشی میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ میڈیکل سائنس کے مطابق بالوں کی ساخت منفرد ہوتی ہے۔ سر کے بال ہر مہینے آدھے انچ تک بڑھتے ہیں۔ جب بال ایک خاص لمبائی تک پہنچ جاتے ہیں تو ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ بال ٹوٹ جاتا ہے اور اس کی جگہ دوسرا بال لے لیتا ہے۔ یہ ایک قدرتی عمل ہے۔ قدرتی طور پر ایک ون میں 30 سے 60 کی تعداد میں بال گرتے ہیں۔ سر پر بال اگنے میں دو سے چھ سال تک کا عرصہ لگ جاتا ہے جبکہ پلکوں اور پھونکوں کے بال صرف تین سے پانچ ماہ میں دوبارہ اگ آتے ہیں۔

بالوں کے امراض۔

بالوں کے امراض میں سب سے اہم تنج پین یا بالوں کا گرنا ہے۔ بالوں کی جڑیں جلد کے نشیب میں $1/4$ سے $1/2$ انچ تک گہری ہوتی ہیں۔ جبکہ بال ایک طرح کا بے جان تار ہوتے ہیں اس کے برخلاف بالوں کی جڑ ایک زندہ اور فعال ریشہ ہیں ان کی پرورش خون کی باریک رگوں سے ہوتی ہے اور ان کی طاقت اعصاب کے ذریعے برقرار رہتی ہے۔ انسانی جسم اور جلد میں فعالیت اور مرضیاتی تبدیلیوں کا بال گرنے سے اور بالوں کی صحت سے گہرا تعلق ہے۔ بال جھڑنے کے اسباب میں جینیاتی موروثی اثرات بھی شامل ہوتے ہیں۔ جبکہ شدید امراض، شدت بخار، تیز کیمیکل ادویات کے علاوہ کسی دینی کیفیت، خون کی کمی، تھائی رائیڈ گینڈ کی خرابی اور بعض خواتین میں دوران حمل بال تیزی سے جھڑتے ہیں۔ مگر کچھ عرصے کے بعد عموماً خود ہی آ جاتے ہیں۔

بال خورہ (Alopecia)

ایک پریشان کن مرض ہے اس کا کارن زیادہ تر مرد ہوتے ہیں۔ جہاں سے اس مرض کا آغاز ہوتا ہے۔ پہلے وہاں دھبہ پڑ کر چھوٹی چھوٹی پٹھنیوں کا دائرہ بن جاتا ہے جو کچھ روز میں سوکھ جاتی ہیں اور ان کی کھربند باریک پٹھنیوں کی صورت میں جھڑ جاتے ہیں۔ ساتھ ہی بال گر کر گول چکنا بن جاتا ہے اور بخوسہ لگی رہتی ہے۔ یہ تکلیف دہ ہے تو کوئی نقصان نہیں دیتی لیکن نفسیاتی طور پر پریشان کر دیتی ہے اس مرض میں صحت بخش غذائیں دودھ، دہنی، پیٹھے، پھل، ہیزیاں زیادہ استعمال کی جائیں۔

دھ۔ (خشکی)

دھ (dandruff) خشکی کے مرض میں سر کی جلد سے ایک چکنی رطوبت بہتی ہے جو جلد کی سطح پر جمع ہو کر جسم کی حرارت سے جسم سے ذرات کی مانند جھڑتی ہے۔ جب یہ رطوبت زیادہ بننے لگے تو بہتی ہے۔ اس میں عام طور پر سر میں

خارش ہوتی ہے جس سے ذرات اترتے ہیں۔ یہ خشکی سر کی جلد کے مسامات کو بند کر دیتی ہے اور میل کیل خراج نہیں ہو پاتا۔ دھوپ اور تازہ ہوا بھی نہیں لگتی جس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور بال گرنے لگتے ہیں۔

بالوں کا سفید ہونا۔

قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا بڑا تشویش ناک ہوتا ہے۔ بالوں کو قدرتی طور پر سیاہ رنگ دینے والا مادہ جلد کے اندر ہوتا ہے اور ایک دفعہ بال جلد سے باہر آجائے تو اس کے بعد اس کا رنگ تبدیل نہیں ہوتا پھر بال کے اندر ایک سوراش ہوتا ہے، اس میں رنگت کا مادہ اور چربی ہوتی ہے، سیاہ بالوں میں رنگ دار مادہ زیادہ ہوتا ہے، عمر کے ساتھ ساتھ اس رنگ کی پیداوار کم ہوتی جاتی ہے اور آخر کار ختم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بال پہلے بھورے، پھر سفید ہوتے ہیں۔

بالوں کی حفاظت کے لیے تدابیر۔

بالوں کی صفائی بہت ضروری امر ہے۔ ہفتے میں کم از کم تین بار کسی مناسب شیمو سے بالوں کو دھوا جائے۔ بالوں کو دھو کر تازہ ہوا اور دھوپ میں کھلا چھوڑا جائے۔ اس کے بعد کلوچی، سرسوں یا بادام کا تیل استعمال کریں۔ صحت مند پروٹین سے بھرپور غذا کا استعمال بالوں میں ایک نئی جان لے آتا ہے۔ بازار میں بالوں کو چند روز میں لمبا کرنے والی پرا ڈکٹ کے استعمال سے قبل اور شیمو کے انتخاب کے لئے اسپیشلسٹ سے مشورہ ضرور لینا چاہئے۔ سر کے بالوں کو شیمو کرنے سے پہلے اچھی طرح سے سلجھا لیں۔ بالوں کو پانی سے خوب اچھی طرح گسلا کریں۔ اب اٹھویں کو دائرے کی صورت میں گھما کر تمام سر کی جلد کو پچلے ہاتھ سے Cover کریں۔ تقریباً 3 سے 4 منٹ یہ مساج کریں۔ اب تھوڑا سا شیمو لیکر بالوں میں اچھی طرح جھاگ بتائیں اور شیمو لگاتے ہوئے بھی اٹھویں کی مدد سے سر کا مساج کریں اس طرح سے تمام سر اچھی طرح صاف ہوتا ہے اب بالوں کو کھلے پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ بالوں کو تولیہ سے نرمی سے خشک کریں۔ کچھ دیر دھوپ لگوانا ضروری ہے۔ اس کے بعد مونے داندے والی کنگھی سے بالوں کو ہلکا کریں۔

خواتین اپنی پوری اپنی زندگی میں صرف بالوں کی 100 مرتبہ ترش خراش کرتی ہیں۔ بناؤ سنگھار خواتین کا بنیادی حق ہے۔ یہ چیز ان کی زندگی میں کتنی اہمیت کی حامل ہے اس کا اندازہ اس تحقیق سے لگایا جاسکتا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ ایک عام خاتون اپنی پوری زندگی میں صرف بالوں کی ترش خراش کو 100 مرتبہ تبدیل کرتی ہے۔ ایک معروف برطانوی فیشن میگزین کے تحت

ہونے والی اس مطالعاتی تحقیق کے مطابق 13 سے 65 برس کی عمر کے دوران خواتین ہر سال دوسری اپنی زلفوں کی رنگت، ان کی ترش خراش اور لمبائی میں کمی بیشی کرتی ہیں جبکہ اکثر خواتین سال میں تین مرتبہ اپنی زلفوں کی رنگت کو تبدیل کرنے کا تجربہ کرتی ہیں۔ ایک چوتھائی سالانہ 5 مرتبہ اپنے بالوں کے شیڈ ز اور ہر دس میں سے ایک خاتون دس یا اس سے زائد مرتبہ اپنی زلفوں کا رنگ بدلتی ہے۔ تحقیق کے سربراہ Collinge Andrew کا کہنا ہے کہ آج کے جدید اور تیز رفتار دور میں روزانہ کے ذہنی تناؤ اور مشکل ترین طرز زندگی میں زلفوں کے اشکال میں تبدیلی ان کے اعتماد میں اضافہ کا سب سے موثر ذریعہ ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ ان کی زندگیوں میں آنے والی تبدیلیوں میں خود کو بہتر محسوس کرنے میں بھی بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔

شیمو

روزانہ رات کو تیل سے مالش کریں۔ صبح دو تین تو لپے لے کر ان کو گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں پھر باری باری سر پر کھینچیں چندرہ منٹ تک ایسا کرتے رہیں ایسا کرنے سے سر کی جلد کے مسام کھل جائیں گے۔ کچھ دیر پھر سر کو خشک پانی سے سر کو دھو لیں۔

ایک انڈے کی زردی اور لیموں کا عرق کو شامل کر کے اچھی طرح سے پیسٹ لیں اب بالوں میں لگائیں ایک گھنٹے بعد بالوں کو نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ خشکی دور ہو جائے گی۔

سکا کاٹی، ریشما، آملہ برابر مقدار میں لے کر پیس کر محفوظ کر لیں۔ استعمال کے وقت پیری کے پتوں کو کچل کر ان اشیاء کے ساتھ ملا دیں پتلی میں پانی ڈال کر پیس ہوئی تمام اشیاء اور پیری کے پتے ڈال کر جوش دے لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس پانی سے بالوں کو دھوئیں بعد میں سادہ پانی سے دھو لیں۔ ہفتے میں تین بار یہ عمل کرنے سے بالوں کا گرنا بند ہو جائے گا۔

اگر بالوں کی نوکیں نکل رہی ہوں تو زیتون کے تیل سے سر کی جلد کے اوپری حصہ سے بالوں کی نوکیں تک مساج کیا جائے اس سے بالوں کی نوکیں ختم ہو جائیں گی اور بالوں کی چمک سے ان کی خوبصورتی میں اضافہ ہوگا۔

رات کے وقت لیموں کا رس اور گھیسرین برابر مقدار میں لے کر اچھی طرح ملا کر بالوں میں مالش کریں اور صبح اٹھ کر خشک پانی سے سر دھو لیں بال بے انتہا خوبصورت ہو جائیں گے۔ ایک ہفتے تک روزانہ یہ عمل کریں۔

نیل آرٹ جدید اسٹائلش فن ہے

کراس لائنز لگائیے، دل کی شکل ڈیزائن کیجئے یا نگینے چسپاں کر دیجئے

نیل آرٹ لہجے ناخنوں پر بھلا لگتا ہے۔ اگر یہ ناخن صحت مند نہ ہوں گے تو پھر اضافی کوشش کے بعد ناخنوں پر شوخ رنگ کی کوئی نیل پالش لگانا نہیں ہے۔ نیل پالش کا انتخاب ہمیشہ اپنی اسکن ٹون کے مطابق کرنا چاہئے یعنی ہاتھوں کی جلد کی رنگت کیسی ہے۔ کوئی بھی نیل پالش وہ مینے سے

نیل پالش میں Breath کرنے کی اضافی قوت یکجا کی گئی ہے۔ لہذا مسلم خواتین اب بے دھڑک وضو بھی کر سکتی ہیں اور میک اپ بھی۔ خاص کر عید تہوار پر نیل پالش لگانے کا شوق ادھر نہیں رکھ پائیں گی۔

دلکش اور نازک ہاتھ اسی وقت بھلے لگتے ہیں جب ان کی نگہداشت کا خیال

خوبصورت نظر آنا خواتین کا خواب ہوتا ہے۔ وہ چہرے کی خوبصورتی کے ساتھ ساتھ شرعی اور روایتی طریقوں سے مہندی لگاتی ہیں اور اب تو وہ اپنے ہاتھوں اور پیروں کو بھی سجاتی ہیں۔ خواتین میں ناخنوں کو پرکشش اور جاذب نظر بنانے کا رجحان تیزی سے پھیل رہا ہے۔ آج کل ہر موقع، ماحول اور موڈ سے مناسبت رکھنے والے رنگوں کی حامل نیل پالشز مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ناخنوں کو جدید فیشن کے مطابق مختلف پیرن سے سجایا جاتا ہے۔ لباس کی رنگت اور میک اپ کے تاثر سے ناخنوں کو مختلف رنگوں کی نیل پالشز سے سنوارا جاتا ہے۔ ان پر اسٹونز اور موتیوں، نگینوں سے آرائش بھی کی جاتی ہے۔ بچے ہوئے ناخن نہ صرف ہاتھوں کو خوبصورت بناتے ہیں بلکہ آپ کی پاؤں لینکوتج بھی تبدیل کر دیتے ہیں۔ ناخنوں کو سجانے کے لئے ناخنوں کا لمبا ہونا ضروری نہیں ہے۔ خواتین کے کئے ہوئے چھوٹے ناخنوں کو خوبصورتی اور مہارت سے سجانا بھی نیل آرٹ کا کمال ہے۔ دوسروں سے منفرد نظر آنے کے لئے بھی ناخنوں کو سجایا جاتا ہے۔ ناخنوں کی سجاوٹ سے متاثر ہو کر خواتین مختلف پارلز کا رخ کرتی ہیں جہاں وہ اپنے ناخنوں کو مختلف رنگوں سے مختلف انداز میں سنوارتی ہیں خصوصی طور پر کالے رنگ کا استعمال کرتی ہیں اور اس پر مختلف رنگوں کے ڈیزائن بنواتی ہیں جو ان کے لباس سے مشابہت رکھتے ہوں۔ بیوٹی پارلز چونکہ ہر عورت کے بجٹ میں نہیں آتا اور وہ نت نئے فیشن سے محروم رہ جاتی ہے۔ بازار میں آج کل مختلف ڈیزائنز کے آرٹسٹیل ناخن دستیاب ہیں جو مختلف ڈیزائنز سے بچے ہوتے ہیں۔ اپنے سوٹ کے رنگ کی مناسبت سے آپ ان ناخنوں کا استعمال بھی کر سکتی ہیں یہ ٹیلن سے کافی سستے ہوتے ہیں اور ان کو لگانے کے لئے زیادہ وقت بھی درکار نہیں ہوتا۔ غرض یہ کہ مہنگائی، وقت کی کمی اور مصروف زندگی میں انسان کے لئے بہت سی سہولیات موجود ہیں جو کہ آپ کو فیشن کے عین مطابق رہنے میں مدد دیتی ہیں اور آپ کے بجٹ پر بھی اثر انداز نہیں ہوتی ہیں۔ گھر پر آرائش والے ناخن بنائیں۔ عموماً خود سے اپنے ناخنوں پر نیل آرٹ بنانا مشکل ہوتا ہے۔ سو آپ بازار میں دستیاب مصنوعی ناخن خریدیں اور سب سے پہلے ان پر اپنے لباس سے صحیح کرتی ہوئی نیل پالش لگائیں اور اسے سوکھنے دیں جب نیل پالش پوری طرح خشک ہو جائے تو UHU کی مدد سے نگینے، موتی یا اسٹونز وغیرہ ایک ڈیزائن کے مطابق چپکائیں اور انہیں خشک ہونے دیں۔

حلال نیل پالش

نیل پالش لگانے سے وضو نہیں ہوتا اس لئے بیشتر خواتین عید پر نیل پالش نہیں لگاتیں۔ ان کی دلیل بھی بجا تھی مگر اب ایک عرب کمپنی نے نیل اینیل کی ہلکی تہہ والی خاص نیل پالش بنائی ہے جس کے آبی رنگوں میں ویساٹھوس مانع نہیں جیسا یورپین ممالک اور برصغیر کی کاسمیک انڈسٹری کی مصنوعات میں شامل کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس نیل اینیل میں ہوا اور پانی کے آرا پار جانے کی اضافی صلاحیت موجود ہے۔ ماہرین اور مذہبی اسکالرز کے مطابق اس حلال

- نیل آرٹ اسکرز
- گھیر پاؤڈر
- نگینے، موتی یا پتھر
- نیل شائز اینیل
- ریموور



پرائی ہوگی تو سمجھئے خراب ہوگی۔ یہ زائد المیاد ہو تو بھی ناخنوں کیلے نقصان دہ ہے۔ پہلے اپنے ناخنوں کو ریموور سے صاف کر لیں، ہاتھوں پر موٹیجراژنگ لوشن سے مساج کر لیں۔ مساج تو یوں بھی وقتاً فوقتاً کر ہی چاہئے تاکہ جلد کی صفائی بھی ہو اور دوران خون بھی تیز ہو۔ اس کے بعد ناخنوں پر نیل پالش کا ایک کوٹ لگائیں اور دس منٹ سوکھنے دیں۔ اگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو آپ ناخنوں پر ٹھنڈا پانی گرائیں اس طرح نیل پالش جلدی سوکھ جاتی ہے۔ اب گھیر سے اپنی چھلپتی جولائی دکھائیے۔ کراس لائنز لگائیے، دل کی شکل بنائیے، ڈاس لگائیے، پھول بنالچئے پھر اس پر نگینے چسپاں کر لیجئے۔

نیل آرٹ کے لئے اسکرز لگانا چاہیں تو اپنی پسندیدہ رنگ کی نیل پالش کا ایک کوٹ لگا کر اسے سوکھنے دیں اس کے بعد اسکرز چپکائیں اور چند منٹ بعد انہیں اتار لیں۔ اسکرز کا پرنٹ آپ کے ناخن پر آ جائے گا اس سارے کام میں بمشکل 30 منٹ لگیں گے اور مہارت حاصل ہو جائے تو یہی کام دس منٹ میں مکمل ہو جائے گا اور آپ بھینا کہلائیں گی اسٹائلش!

اونٹنی کا دودھ پیجئے

یہ چست بھی رکھے اور توانا بھی

امریکہ میں کیمل فارمنگ ہونے لگی کیونکہ یہ متعدد مہلک امراض کے بچاؤ کی قدرتی تدبیر ہے

سید ارشاد وارث

ڈیٹس میں مفید، بھارت میں تحقیق

برکاتیر ڈیٹس ریسرچ سینٹر کی 2005ء میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق ایک لیٹر اونٹنی کے دودھ میں لگ بھگ ایک کوارٹ انسولین شامل ہوتی ہے۔

ٹائپ ون کے مریضوں نے جب باقاعدگی سے یہ دودھ استعمال کیا تو ان کی انسولین لینے کی مقدار میں کمی ہونے لگی۔ آدھا لیٹر دودھ لینے سے تقریباً 30% انسولین لینے کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ اس تحقیقاتی رپورٹ کے ٹیم لیڈر ڈاکٹر آر پی اے اگر کہتے ہیں "500 ملی لیٹر اونٹنی کا تازہ بغیر ابلا دودھ روزانہ پینے سے ڈیٹس کے مریضوں کی صحت پر اچھا تاثر چھوڑتا ہے کیونکہ اونٹنی کے دودھ میں انسولین لائنگ پروٹین ہوتا ہے جو تیزی سے انسانی جسم میں شامل ہوتا ہے اور جتنا بھی نہیں۔ امریکی تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق اس دودھ میں Healing Properties کے علاوہ انسولین کی سطح اور اس کی اینٹی بائیوٹک اسٹریکچر انسانی اسٹریکچر کے مقابلے میں بہت سادہ ہونے کی وجہ سے فوراً انسانی ٹشو اور خلیات کی گہرائیوں میں چلا جاتا ہے۔ جس کے معنی یہ ہوئے کہ اونٹنی کے دودھ ہی میں کچھ ایسی خصوصیات ہیں جو انسانی صحت اور بیماریوں کے خلاف با اثر قوت مدافعت پیدا کر سکتی ہے۔ ٹیم کی کمی کی وجہ سے جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہونے کا مسئلہ ہو بلکہ خاص طور پر جن کو آسٹیوپوروسس کی تکلیف ہو ان کو اونٹنی کا دودھ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ امریکہ میں باقاعدہ کیمل فارمنگ ہونے لگی ہے کیونکہ یہ متعدد مہلک امراض کے بچاؤ کی قدرتی تدبیر ہے اس دودھ کی طبی خاصیتوں پر میڈیکل ریسرچ بھی ہو رہی ہے۔

آئوم کے مریضوں کے لئے شفا

یہ پیدائشی مرض ہے اور اس مرض میں مبتلا بچے سوشل نہیں ہوتے اور نہ ہی نارمل زندگی گزار سکتے ہیں۔ چیزیں تو ڈرتے رہتے ہیں یا وجہ شور مچاتے ہیں اور بار بار ایک جیسی حرکتیں کرتے ہیں۔ ڈاکٹر یوسف شاہ اور ریوون یاہل نے اپنے تحقیقی مقالوں میں بتایا ہے کہ مختلف عمر کے آئوم کا شکار بچوں کو اونٹنی کا دودھ استعمال کرایا گیا تو حیرت انگیز نتائج سامنے آئے۔ اب بچوں میں بہتر اور صحت مندانہ رویے کا احساس اجاگر ہوا اور ان کے دماغی افعال بہتر ہونے لگے۔ انٹرنیشنل جرنل آف ہیومن ڈیولپمنٹ کی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اس دودھ کے اجزاء آئوم کے مریضوں پر گائے کے دودھ کے مقابلے میں زیادہ فائدہ مند ہوتے ہیں۔

بیماریوں، پیٹ کے درد، وائٹوں اور مسوڑھوں کی تکالیف میں بھی فائدہ دیتا ہے۔



سعودی عرب کے تجارتی مراکز میں اونٹنی کا دودھ اس کا پیپر اور دی عام دستیاب ہوتا ہے۔

دودھ اور مختلف کھانوں سے الرجی کے مسائل

کچھ بچے دودھ اور دودھ سے بنی چیزوں سے الرجی ہوتے ہیں خاص کر گائے کے دودھ سے الرجی بچوں کو اونٹنی کا دودھ دیا جائے تو رفتہ رفتہ وہ گائے کا دودھ بھی ہضم کرنے میں دشواری محسوس نہیں کرتے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اونٹنی کے دودھ میں بیماری کے خلاف مدافعت کرنے والے ایسے مخصوص پروٹینز ہوتے ہیں جن کی وجہ سے بچوں کو خاطر خواہ فائدہ ہوا۔ الرجی کے مریضوں کے لئے ماہرین ہدایت دیتے ہیں کہ اس دودھ کو خشکا استعمال کیا جائے لیکن یہ خیال ہے کہ یہ دودھ حفظان صحت کے مطابق نکالا گیا ہو۔

اونٹنی کے دودھ کا استعمال کیسے کیا جائے؟

مختلف ریسرچ رپورٹوں میں تازہ دودھ استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے اسے نہ ہی ابالا گیا تھا اور نہ ہی پیچورائزڈ کیا گیا تھا البتہ اس بات پر بہت زور دیا گیا تھا کہ تازہ دودھ صاف ستھرے طریقے سے حاصل کیا جائے اور دودھ حاصل کرنے کے بعد جتنی جلد ممکن ہو استعمال کر لیا جائے۔ اگر دودھ زیادہ بچ جائے تو جراثیم سے پاک پلاسٹک کی بوتل میں محفوظ کر لیا جائے یہ دودھ صبح نہار منہ پونا بہتر ہے۔ دودھ گرم کرنے کے درجہ حرارت کے مطابق ہو تو بہتر ہے گرم دودھ کبھی نہیں پینا چاہئے اس طرح بدقسمتی ہوتی ہے بہت حد ہوئی تو کتنا سا کر لیں۔ دودھ کی عام خوراک کی مقدار 250 لیٹر بھی ایک بچائی کے برابر ہو۔

بعض موذی بیماریوں میں مفید

بعض مہلک امراض میں بھی اونٹنی کے دودھ کے استعمال سے اچھے اثرات نظر آئے مثلاً کیفر، HIV، ایڈز، الزائمر، ٹی بی، پارکینسن، دل کی بیماریوں، ڈرائیسی، خون کی کمی اور پائٹس میں بھی اس کا استعمال مفید رہتا ہے۔

دودھ انسان کی سب سے پہلی اور قدیم غذا ہے۔ دنیا میں آنے والے تقریباً ہر بچے کی پہلی غذا ماں کا دودھ ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ چھوٹے کی عمر پوری ہو جائے تو مختلف موبائیل کے دودھ اس کی غذا کا اہم جزو بنتے ہیں۔ غیر مسلسلوں میں بھی گائے کے دودھ، بکریوں اور بھیڑوں کے دودھ پینے کی روایتیں ملتی ہیں جبکہ عرب ملکوں میں اونٹنی کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ اونٹنی کا دودھ استعمال کرنا سنت نبوی ﷺ ہے۔ گذشتہ چند برس سے کراچی میں بھی اونٹنی کا دودھ عام اسٹوروں پر دستیاب ہو رہا ہے۔ جہاں دلوئی کیا جاتا ہے کہ اونٹنی کا تازہ دودھ دستیاب ہے۔ آئیے جاننے کی کوشش کریں کہ اہل دودھ کی کیوبائی ساخت کیا ہوتی ہے؟ یہ کیوں مفید ہے؟ اور اس دودھ کا استعمال کیسے کیا جانا چاہئے۔

یہ کیوبائی ساخت کے اعتبار سے انسانی دودھ سے ملتا جلتا ہے۔ پروٹینز اور وٹامنز سے بھرپور ہونے کی وجہ سے کمزور بچوں اور بڑوں کو توانائی دیتا ہے۔ اس میں ٹیمپریٹر 37.5°C اور A+B کے علاوہ کئی اہم معدنیات مثلاً پوٹاشیم، زنک، کاپر، میگنیشیم، نیسیئم، سوڈیم اور آئرن موجود ہے۔

گائے کا دودھ بہتر ہے یا اونٹنی کا؟ یہ سوال ہمارے ذہن میں اٹھتا ہے۔ ماہرین غذا بیت کہتے ہیں کہ اونٹنی کے دودھ میں لیکٹوز اور جربی گائے کے دودھ کی نسبت کم ہوتی ہے جبکہ وٹامنز سے تین درجے اور آئرن 10 درجے زائد ہوتا ہے۔ اونٹنی کے ایک لیٹر دودھ میں ایک کوارٹ انسولین ہوتی ہے اور کولیٹرول بھی گائے کے دودھ کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔

اس دودھ کی غذائی قوت مزید یوں بڑھ جاتی ہے کہ اس میں Linoleic Acid, Polyunsaturated Fatty Acids اور Volatile Acid بھی شامل ہوتے ہیں۔

اونٹنی کے دودھ میں مدافعتی عوامل ہونے کی وجہ سے انسان اپنے مدافعتی نظام کو تقویت پہنچانے کے لئے روزمرہ باقاعدگی سے استعمال کر سکتا ہے۔ جبکہ اونٹنی کے دودھ میں Antimicrobial Elements بھی ہوتے ہیں جو انسانی جسم کے لئے بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ سے اس کا مقابلہ اس لئے کیا گیا ہے کہ دنیا بھر میں گائے کا دودھ سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ چنانچہ طبی حقائق بتاتے ہیں کہ گائے کے دودھ کے مقابلے میں ٹیمپریٹر کی مقدار بھی اس میں زیادہ ہوتی ہے۔ چکنائی کی مقدار بھی انتہائی غیر معمولی ہوتی ہے۔ جوڑوں کے درد اور آسٹیوپوروسس کے مریضوں کو آرام دتا ہے گوکہ یہ دودھ گائے کے دودھ کی نسبت مہنگا ہے لیکن جب فائدہ نظر رکھا جائے تو اونٹنی کے دودھ کی قیمت زیادہ معلوم نہیں ہوتی۔ معدے کی





ذکر ہو جائے کچھ سپر فوڈز کا

کچھ خاص کھانے ذیابیطس کو روکنے، انسولین کی قدرتی افزائش اور ہائے کے لئے بہترین سمجھے جاتے ہیں۔ اب آپ خود فیصلہ کیجئے کہ کیا کھانا صرف پیٹ بھرنے کے لئے ہے یا ان کی غذائیت سے استفادہ کرنا بھی ضروری ہے۔ یہ کھانے Prebiotics ہوتے ہیں اور صحت افزا بیکٹیریا کے ساتھ خوراک کا لازمی حصہ ہیں تو توانائی بڑھتی ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے یاد رہے کہ ان میں شامل ہیں دلیے، جو، میو، شلیم، آرٹی چوک، مشروم، سمندری غذائیں، اسپیراگس، لال آٹا، پیاز اور کیلے یہ تمام اشیاء نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہیں۔

دلیے

اگر آپ فریبی ختم کرنا چاہتے ہیں۔ صرف چھ ہفتوں تک دلیے کا ناشتہ کرنے



سے 5% فیصد تک LDL (خراب کولیسٹرول) کی سطح کم ہو سکتی ہے۔ دلیے خواہ گیسوں کے ہوں یا گندم اور جو کے ان میں بیٹا گلوکین ایک ایسا جزو شامل ہے جو کولیسٹرول کو جذب کرنے اور فاسد مادوں کی شکل میں ضائع کر دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

بروٹلم آرٹی چوک

اس جڑی بوٹی کا تعلق بروٹلم سے نہیں یہ صرف اس کے نام کا حصہ ہے۔ یہ



ایک یورپی پودا ہے اس کی جڑیں بحر اوقیانوس اور مشرق بعید کے کھانوں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ پکنے کے بعد اس کا ذائقہ میوؤں کی مانند ہوتا ہے۔

کھمبیاں یا مشروم

یہ قوت مدافعت بڑھا کر چربی پکھلانے میں ماہر سبزی گردانی جاتی ہے۔ یہ خون میں سفید



ذرات تشکیل دیتی اور انہیں فعال کرتی ہے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ روزانہ ایک اونٹ کا چوتھائی حصہ غذائی شکل میں استعمال کر کے ہم وزن کو اعتدال میں رکھنے کے مقاصد حاصل کر سکتے ہیں۔ پیاز اور سویس مشروم کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اسپیراگس

یہ جل پذیر قابض پر مشتمل سبزی ہے۔ اس سبزی میں بھی وہی جیسا صحت مند بیکٹیریا

موجود ہے لیکن وہی مس قابض نہیں ہوتا جبکہ کیلشیم، کاربوہائیڈریٹس، فولیٹ، فولاد، وٹامن A اور C شامل ہیں۔ اس سبزی کو بینائی، جوڑوں کے امراض اور دانوں کی تکلیف



میں استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اسے بہت دن تک فریج میں محفوظ نہیں کیا جاسکتا۔ آپ چاہیں تو کسی کریم سوپ میں اس کی کچھ مقدار شامل کر سکتی ہیں۔ گو یہ سبزی پاکستان میں خال خالی دستیاب ہوتی ہے تاہم بڑے سپر اسٹورز پر قدرے مہنگے داموں مل جاتی ہے۔

کیلے

یہ مفروضہ ہے کہ کیلے موٹا کرتے ہیں۔ ایک میڈیم سائز کا کیلا جسم میں ہلکی سی شکر کی سطح بڑھاتا ہے اور معدنیات کے علاوہ وٹامن B6 کی پیمیر

مقدار کا 30% فیصد حصہ پورا کرتا ہے۔ کیلے میں ایک جڑ Serotonin ذہنی صلاحیتوں کو بیدار کرتا ہے۔ اگر آپ کو ذہنی پشیمانی، افسردگی، تھکاؤ اور دباؤ کی



کیفیت سے ٹھکانا ہو تو کیلے کھانا نہ چھوڑیے۔ اس میں شامل ہے قدرتی مٹاؤ اس لئے اضافی شکر کا استعمال قطعی طور پر نہ کریں۔

پیاز

ذیابیطس سے جوڑوں کے امراض تک کی تکلیف میں قدرتی مجرب نسخہ ہے اس کی تیزی سانسہ کھانڈ کی جگہ سے ہوتی ہے لیکن یہی عنصر دل کے

امراض میں بے حد معاون ہوتا ہے جو لوگ سلاوا یا روغنی کھانوں خصوصاً کبابوں کے ساتھ پیش کرتے ہیں تو یہ عین مناسب ہے۔ یہ کولیسٹرول کی کوبھی کنٹرول کرتا ہے۔



لال آٹا یا چکی کا آٹا

سفید آٹے کی جگہ خالص آٹے کا استعمال کریں۔ چین کیلک، کوکیز اور مٹھن مکس گندم کا چکر استعمال کیا جائے تو کولیسٹرول نہیں بنتا۔



سمندری غذائیں

ایسا سب کچھ کھائیے جو صحت مند رکھنے میں آپ کی مدد کرے۔ سمندری یا دریائی مچھلیوں کو اپنی خوراک کا حصہ

بنائیے سفید گوشت گہرا فرانی نہ کیا جائے تو وزن نہیں بڑھاتا یہ محفوظ ترین گوشت ہے۔ یہ کیلشیم کی اضافی خوبی کے ساتھ آئیوڈین، وٹامن A، فولک ایسڈ اور آئرن کے حصول کا موثر ترین ذریعہ ہے۔



کھانے کھائیے ایسے کہ تو انار ہے دماغ

ذہانت قدرتی سہی مگر علم سے اسے چمکا دیجئے

کھا سکتے ہیں۔ سیب میں فاسفورس تمام پھلوں سے زیادہ پایا جاتا ہے اور اس کے چھلکے میں بھی وٹامن C کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ تازہ اور صاف خون پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے لئے ایک موثر غذائی ٹانگ ہے۔ قوت حافظہ بڑھاتا ہے۔ سیب میں پایا جانے والا تیزاب جگر، دماغ اور آنتوں کے لئے بہت مفید ہے۔ سیب کمزور دماغ، اعصاب اور دل کے لئے بہت مفید ہے۔

کر لیا جائے تو سادہ سے گوشت کا ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ انڈا، دودھ، مکھن اور بادام دیگر مغزیاں جن میں پستہ، اخروٹ، کشمش شامل ہیں۔ بچے بخیر پسند کرتے ہیں، پاستا، ٹرائیا اور دیگر کھانوں میں بنزیوں کے ساتھ ملا کر دینے سے فاسفورس کی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔

ذہانت قدرتی ہو سکتی ہے اگر دماغ صحت مند ہو تو کسی قسم کی دماغی پیچیدگی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ علم و ہنر سے اسے چمکایا بھی جاسکتا ہے۔ اس عطیہ خداوندی کا تعلق بھی جسمانی صحت اور ہمارے روزمرہ کے کھانوں سے ہے۔ ایسا ممکن نہیں کہ صحت سے عاری شخص صحت مند دماغ کا مالک ہو۔ صحت مند دماغ اور صحت مند جسم کے لئے صحیح غذا کا کھانا ضروری ہے۔ اگر غذا صحیح یا متوازن نہ ہو تو انسان دماغی اور جسمانی طور پر کمزور ہو جاتا ہے۔ جس کے اثرات ذہانت پر بھی مرتب ہوتے ہیں اور سارا جسمانی نظام متاثر ہو جاتا ہے۔

بادام
مغزیاں میں سرفہرست اور صحت بخش غذا ہے۔ دماغی اور اعصابی قوت کے لئے مجرب نسخہ ہے۔



اس سے بینائی بھی بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ پانچ سے سات بادام رات کو پانی میں بھگو کے صبح چھیل کے کھائے جائیں اور اگر دودھ کے ساتھ کھائے جائیں تو بہتر ہے۔ بادام مسلسل استعمال کرتے رہنا چاہئے انہیں صرف سویت و شہر سجانے کے لئے مخصوص نہیں کر لینا چاہئے۔

آج کل ہماری غذائی عادتوں اور طرز زندگی میں بے چاہہ تبدیلیاں آچکی ہیں جس کے نتیجے میں ذہنی استعداد کار یا ذہانت متاثر ہو رہی ہے اور یادداشت کی کمی جیسے عوارض بڑھ رہے ہیں۔ طب و صحت کے ماہرین کہتے ہیں کہ بعض غذائیں دماغی قوتوں کو تواتر رکھتی ہیں جس سے ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پوری دنیا میں اعلیٰ تعلیمی کامیابیوں اور کامرائیوں کے لئے آئی کیو کا معیار تسلیم کیا جاتا ہے اس لئے ذہنی اور جسمانی صحت کی طرف توجہ دینا انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔

بڑھاپے کا ایک اہم عارضہ اثرات ہے لیکن اگر بوڑھے افراد بھی دماغی طاقت بڑھانے میں معاون غذاؤں کا استعمال کریں تو اس عارضے کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ سب سے اہم بات صحت مند جسم میں دوران خون کی باقاعدگی ہے اگر یہ نہ ہو تو دماغ کو اس کی ضرورت کے مطابق غذا نہیں ملتی جس کے نتیجے میں دماغ نصف کا شکار ہونے لگتا ہے، ایسی صورت میں دماغی کمزوری کے سبب یادداشت میں کمی ہونے لگتی ہے اکثر بچے بچپن میں صحت مند و توانا ہوتے ہیں، نوجوانی میں خون کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسمانی طور پر کمزور ہو جاتے ہیں اور اس طرح دماغی طور پر بھی صحت مند نہیں رہتے۔ مسئلہ یادداشت کی خرابی کا ہوتا ہے اس طرح تعلیمی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے کوشش کیجئے کہ دواؤں کے بجائے غذائیت کے معیار پر توجہ دی جائے اور غذائی اشیاء میں اس مسئلے کا حل ڈھونڈا جائے۔

دودھ
یہ ایک مکمل غذا ہے۔ یہ ہر عمر کے افراد کے لئے یکساں مفید ہے۔ انسان صدیوں سے گائے، بھینس، بکری، اونٹنی اور بھیڑ کا دودھ بطور غذا استعمال کرتا چلا آ رہا ہے اور اس میں تمام صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں یہ جسمانی اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بہت فائدہ مند ہے دودھ روزانہ صبح یا سہ پہر خالص شہد ملا کر پینا چاہئے اور ہمیشہ باقاعدگی سے پینا چاہئے۔



دماغ کے لئے ضروری ہے فاسفورس بہت

مچھلی میں فاسفورس کی مقدار بکثرت موجود ہے۔ بچوں کو سرخ گوشت کے علاوہ مچھلی کھانے کی طرف راغب کیا جانا چاہئے۔ یہ عذریچ نہیں کہ مچھلی میں بو آتی ہے۔ مائیں جانتی ہیں کہ اس بو کو دور کرنے کے لئے سر کے سے مچھلی دھو کر ہلکے مصالحوں میں میرینٹ



سیب
اس پھل میں بھی فاسفورس پایا جاتا ہے۔ یہ پھلوں میں سب سے زیادہ توانائی بخش پھل ہے اسے ہر عمر کے لوگ

آملہ

آملے کا مرہ ذہانت اور بصارت دونوں ہی کے لئے بہترین نسخہ ہے۔ اس میں وٹامن C قوت مدافعت بہتر کرتا ہے۔



بیر

بیر جسم میں Glutamic Acid کا اخراج بڑھاتے ہیں اس طرح دوران خون تیز ہو کر دماغ کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ 100 گرام بیروں میں 74 کیلو کالری ہوتی ہیں۔ بیر کھانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ مٹھی بھر خشک بیر آدھے لیٹر پانی میں اس وقت تک ابالیں کہ پانی نصف جائے پھر ضرورت کے مطابق شہد ملا کر رات کو سونے سے پہلے پی لیں۔



سیاہ مرچ

سیاہ مرچ کو مصالحوں کی ملکہ پکارا جاتا ہے۔ یہ اعصابی طاقت کے لئے ٹانگہ ورجہ رکھتی ہے۔ عام روزمرہ کھانوں میں چٹکی بھر سیاہ مرچ شامل کر لینی چاہئے۔ مثال کے طور پر انڈا آپ خواہ کسی شکل میں بنا لیں چٹکی بھر کالی مرچ کا سقوف (پاؤڈر) شامل کر لیں اور ذہنی طور پر کمزور بچوں کو خالص شہد کے ساتھ سیاہ مرچ پاؤڈر ملا کر دینا مفید ثابت ہوتا ہے۔



کھانوں کی لغت



Wild Marjoram

اسے جنگلی اجوائن بھی کہا جاتا ہے۔ زیادہ تر گوشت اور چاول کی ڈشز میں شامل کیا جاتا ہے۔



Purée

پھلوں یا سبزیوں کو کچا یا بلائج کرنے کے بعد پیس کر تیار کیا جانے والا گاڑھا پیسٹ پورے کہلاتا ہے۔



Butter Beans

لوہے کی پھلی کے سکھائے ہوئے بیجوں کو کہتے ہیں۔



Veal

چھڑے کے گوشت کو کہتے ہیں۔



Sweet Marjoram

پودینے کی ایک مخصوص قسم جسے اردو زبان میں مرزنگوش بھی کہتے ہیں۔



Braised Vegetable

Braised کرنے سے مراد ہے کہ سبزیوں یا گوشت کو تھوڑے تیل کے ساتھ موٹے گچ کے برتن میں پکانے کے بعد بقدر ضرورت پانی یا بخنی میں گلنے تک پکایا جائے۔



White Sauce

لکھن یا تیل میں میدہ بھون کر دودھ، بخنی یا پانی شامل کر کے گاڑھا سوس کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔



Prunes

آلوچے کو کہتے ہیں۔ تازہ اور خشک کر کے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



Liver

کبھی، ذبح کئے ہوئے جانور کی پکا کر یا تو بھون کر کھائی جاتی ہے۔ عید قرباں کے موقع پر کبھی کے مکے بھی پسند کئے جاتے ہیں۔

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔
کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور
میں شرکت کے لئے انجمن ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے
شانداز مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجیے



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوئنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

	اتوار مصالحے والی جھینگا بریانی بیکڈ لیمن سو فلے 06	ہفتہ میگو سالسا چیری چکن 05	جمعہ میسیکن چکن دو میسیکن رائس 04	جمعرات پیاز کرلیے فلیمڈ چکن بریسٹ 03	بدھ مچھلی کے شامی کباب لوبیا گوشت 02	منگل دبئی ٹیل شاورما چکن ٹیل پیچران اورنٹ ساس 01
	جمعہ چکن حلیم دبی بینگن 11	جمعرات اومانی چکن کری ایک کروکیش 10	بدھ فش میکرونی پاکش کھجور چکن 09	منگل اوکرا پوٹو ایک اینڈ اونین فرائیڈ رائس 08	پیر چکن ہاٹ پاٹ اسٹیکھی کباب 07	
	جمعرات لکھنوی بوٹی کباب پوٹو چکن کیسروں 17	بدھ برین ٹکٹس چکن کوکونٹ بریانی 16		منگل کناکٹ پرائڈارول سیسی چکن اینڈ بٹر رائس 15	پیر سندھی دال گوشت چکن اینڈ وچ ان نوڈلز ہاسٹ 14	اتوار اسٹیکش گلاب کھیر 13
	جمعرات بیف اسٹو وائٹ چیری چکن 24	بدھ پرائز کو فٹے گولہ کباب ان کرو سینٹ 23	منگل ملکٹا ونی مٹن ٹوسٹ کباب 22	پیر اسٹفڈ بیف اسٹیک ٹیرنڈ چکن 21	اتوار فش پزا لوکی کی بریانی اور لوکی کارائے 20	ہفتہ تلی پائے کھنی میٹھی چکن بوٹی 19
	بدھ کناکٹ پرائڈارول بیف بھنڈی 30	منگل لکھنوی بوٹی کباب انڈا چنا 29	پیر فش میکرونی پاکش اومانی چکن 28	اتوار پران تکہ وڈ ٹائو رائس پھل میوہ ڈیلٹ 27	ہفتہ مٹن چھوے موتی پاک 26	جمعہ سیخ کباب قیرہ کڑا سی پوٹو پزا 25

کریسمس

جس وقت یہ میگزین آپ کے ہاتھوں میں آئے گا تو عید الاضحیٰ کی تیاریاں زور و شور سے شروع ہو چکی ہوں گی اور کیوں نہ ہوں کیونکہ یہ مسلمانوں کا وہ مذہبی تہوار ہے جس کی روایتی حیثیت میں بھی سالہا سال سے کوئی کمی نہیں آئی ہے۔ یوں تو ہم کہتے ہیں دور بدل گیا ہے، بچے اب چھتوں پر پتنگ اڑانے سے زیادہ ویڈیو گیمز میں دلچسپی لیتے ہیں لیکن عید قرباں پر سارے بچے ایک ہی مصروفیت میں مگن نظر آتے ہیں یعنی اپنے جانوروں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے اور خاتون خانہ عید کے دن بنائے جانے والی نئی تراکیب کی تیاری میں کوشاں ہو جاتی ہیں۔ زمانے کی رفتار کے ساتھ چلتے ہوئے اس مرتبہ ڈالڈا ایڈوانزری سروس کی تراکیب آپ کے گھر میں دھوم مچانے کے لئے حاضر ہیں۔ یوں تو عید الاضحیٰ پر ہر گھر میں ملتے جلتے کھانے ہی بنائے جاتے ہیں لیکن ان کو پیش اس طرح کریں کہ آپ کے گھڑاپے کی واہ واہ ہو جائے۔ جی ہاں تو کھولیں اس سنٹر فولڈ کو اور دیکھیں کٹا کٹ کی ترکیب رول کی شکل میں پیش کی ہوئی، بیف کھائیں لیکن زیادہ پیاز ڈال کر اسٹو بنالیں تاکہ آپ کو صحت کے ساتھ غذاایت ملے۔ ایک طرف آپ کو اسٹیکس خوش رنگ سبزیوں کے ساتھ پیش کئے ہوئے نظر آئیں گے تو دوسری طرف مغز کوٹکٹس کی شکل میں بنا کر بچوں کو خوش کریں۔ اسی طرح آپ کی پسندیدہ ساری تراکیب یہاں موجود ہیں تو انھیں بنا کر لطف اٹھائیں اور ڈالڈا ایڈوانزری سروس کو اپنی خوشیوں میں یاد رکھتے ہوئے اپنی رائے بھیجنا نہ بھولنے لگے گا۔



ہفت

لیکن سوپ
نہ ہندی

12

جمعہ

یون اسٹیک
انڈا چٹا

18



جمعرات

ب ان کروینٹ
ن کے لڈو

31

اجزاء:

گائے یا بچھیا کی چانپیں	ایک کلو	ٹماٹو پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ایچ پی ساس	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دوسٹر سائرس ساس	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	بلی جلی بنریاں	دو پیالی
مسٹر ڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چانپوں کو ہلکا ہلکا کچل کر چپٹا کر لیں، اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، مسٹر ڈ پیسٹ، ٹماٹو پیسٹ، سویا ساس، چلی ساس، ایچ پی ساس، دوسٹر سائرس ساس اور سفید سرکہ لگا کر چار سے چھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں اور ایک وقت میں ایک اسٹیک ڈال کر آئج تیز کر دیں۔ تیزی سے فرائینگ پین کو ہلاتے رہیں تاکہ اسٹیک ہر طرف سے اچھی طرح پک جائے
- تین سے چار منٹ دونوں طرف سے پکا کر فرائینگ پین سے نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام اسٹیکس بنالیں
- بنریوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- پھر ان بنریوں کو اسٹیک کے بچے ہوئے مصلے میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں اور گرل پین پر برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا کر ان بنریوں کو گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

ٹی بون اسٹیکس کو گرل کی ہوئی بنریوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تین سے چار گھنٹے

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے

گائے کے پائے دو عدد	ٹماٹر	تین عدد درمیانے	دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گھی
ٹلیاں ایک کلو	ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کا چمچ	ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پودینہ	آدھی گھی
نمک حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	دسی	ایک پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا تین کھانے کے چمچ	سونف	دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ادرک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
پیاز تین عدد	لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	اللہ اکبرنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

• پائے اور ٹلیوں کو دھولیں (پائے صاف کرنے کے پہلے ان پر خشک آٹا اچھی طرح ملیں اور ان کو دس سے بارہ منٹ کے لئے رکھ دیں پھر سادے پانی سے دھولیں) اور دس سے بارہ پیالی اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آگ پر پکائیں

• اہال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں، پھر آگ ہلکی کر کے دسویں کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور ٹمبل کے کپڑے میں سونف اور ثابت دھنیا کی پوٹی بنا کر ڈال دیں۔ ہلکی آگ پر چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر پکالیں

• پین میں اللہ اکبرنگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور پیاز کو باریک کاٹ کر سنہرا فرائی کر لیں

• ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں

• ٹلیاں، پائے اور دسی ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں۔ پھر پائے کی بخنی چھان کر ڈالیں اور ہلکی آگ پر آدھے گھنٹے کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزیشن:

دش میں نکال کر ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: چار سے چھ گھنٹے افراد: چھ سے سات کے لئے



مغز	تین عدد	ڈبل روٹی کے سلائس	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پودینہ	آدھی گٹھی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولہ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

• مغز کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، آدھی پیالی پانی میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر مغز کو اتنی دیر پالیں کہ پانی خشک ہو جائے

• ڈبل روٹی کے سلائس کو چارپہ میں ڈال کر ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینہ اور زیرہ کے ساتھ چیں لیں

• پھر اس میں نمک اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں

• مغز کو ٹھنڈا کر کے اس کے ان کباب کے برابر ٹکڑے کر لیں اور ہر ٹکڑے کو ڈبل روٹی کے کباب پر رکھ کر اوپر سے دوسرے کباب سے بند کر دیں

• دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں پھر کڑائی میں ڈیپ فرائنگ کے لئے ڈالڈا کنولہ آئل ڈال کر انھیں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں سجا کر لٹاؤ کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

تعداد: پندرہ سے تیس عدد

برین فلوک

قیمہ (باریک پسا ہوا)	ایک کلو	تیز پات
نمک	حسب ذائقہ	چھوٹی الائچی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	بڑی الائچی
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پیاز
پہنپتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی
سونف	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولہ آئل
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	

ترکیب:

• قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، سونف، دھنیا، زیرہ، تیز پات اور بڑی الائچی کو توڑے پر ہلکا سا بھونیں اور انھیں گرائینڈر میں پیس لیں

• قیمے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، پہنپتا اور قوام بھنے ہوئے پے پے ڈال کر اچھی طرح باریک پیس لیں

• اوون کو پندرہ سے تیس منٹ کے لئے 180C ڈگری پر گرم کر لیں اور اوون ہلکا سا ڈالڈا کنولہ آئل لگا کر رکھ لیں

• پے پے ہوئے قیمے کے لمبے لمبے سٹخ کباب بنا کر اوون ٹرے میں رکھ دیں

• پندرہ منٹ کے لئے بیک کر کے اوون سے نکال لیں

• کڑائی میں ڈالڈا کنولہ آئل ڈال کر اس میں آملٹ کی پیاز کی طرح ٹکی سارم ہونے تک فرائی کریں

• پھر اس میں سٹخ کباب ڈال کر چمچ سے کچل لیں اور اس پر پھینٹی ہوئی دہی بری مرچیں ڈال کر بھونیں

• جب تیل علیحدہ نظر آنے لگے تو چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر شیر مال یا پراٹھے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

سٹخ کباب قیمہ کڑاہی

دو سے تین عدد	ٹماٹر	آدھا کلو
دواچ کا ککڑا	دارچینی	حسب ذائقہ
تین سے چار عدد	لوگ	ایک کھانے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک اچھا ککڑا
دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	سات سے آٹھ عدد
آدھی پیالی	والدہ کو تک آئل	چھ سے آٹھ عدد
		ایک کھانے کا چمچ

پیشہ کارانہ کو گرم کریں اور اس میں پسا ہوا اورک لہسن اور چھوٹی کٹی ہوئی
دال کی پٹیاں ڈال کر پانچ سے سات منٹ بھونیں
اس کے ہوتے ہی ڈال کر درمیان آٹھ پر ڈھک دیں، جب یہ دونوں چیزیں
آگے ہوں تو گوشت میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ (زیرہ، دارچینی اور لوگ)
پر بھونیں
اس کے بعد آدھی پیالی پانی ڈال کر بلی آٹھ پر دم پر رکھ دیں۔ گوشت گھنے پر آجائے
تو گوشت کرپہ سے اتار لیں

پانی بھر کر ایک آدھا ہرا دھنیا چھڑکیں اور بن یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

بھننے سے بچھڑکیں

نمک سے بھنیں

پانی سے پکائیں

بیف اسٹو

ایک کلو	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دو عدد درمیان	ہری پٹنی	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	والدہ کو تک آئل	آدھی پیالی
ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

• دھنیا، زیرہ، سونف اور خشخاش کو کھون کر گرائیڈ میں پیستے کے ساتھ ہر ایک چیزیں لیں اور
ان میں ایک کھانے کا چمچ والدہ کو تک آئل، نمک، اورک لہسن اور لال مرچ ڈال کر اچھی
طرح ملا لیں

• بغیر ہڈی کے گوشت کی ایک سائز کی بوتیاں کر کے مصالحے کے کچرے سے مہر بیٹ کریں اور
دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں

• پھر کڑائی میں والدہ کو تک آئل میں گرم مصالحہ ڈال کر درمیان آٹھ پر کڑائی لیں اور اس
میں ہر ایک کٹی ہوئی بوتیاں کو شہری فرائی کر لیں

• اس میں مصالحہ لگی ہوئی بوتیاں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر بلی آٹھ پر پکھڑے رکھ دیں
• درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں گوشت گھنے پر آجائے تو آٹھ درمیان کر کے پانی
خفک کر لیں

• آخر میں ہری پٹنی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ کئی میلہ ہو جائے

پیشہ کارانہ

• دھنیا، زیرہ، سونف اور خشخاش کو کھون کر گرائیڈ میں پیستے کے ساتھ ہر ایک چیزیں لیں اور
ان میں ایک کھانے کا چمچ والدہ کو تک آئل، نمک، اورک لہسن اور لال مرچ ڈال کر اچھی
طرح ملا لیں

• بغیر ہڈی کے گوشت کی ایک سائز کی بوتیاں کر کے مصالحے کے کچرے سے مہر بیٹ کریں اور
دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں



شہری بوٹی کباب

کٹا کٹ پراٹھارول

اجزاء:

بکرے کی کلیجی	ایک عدد	ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
دل گردے	آدھا کلو	پیاز (آلیٹ کی پیاز کی طرح کٹی ہوئی)	دو عدد درمیان	قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے پانچ عدد
مغز (بکرے کے)	دو عدد	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی	VTF بنا پتی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	بلدی	آدھی چائے کا چمچ	ٹماٹر	چار سے پانچ عدد		

ترکیب:

- دل گردے کی جھلی صاف کر کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں، پین میں پانی ابالنے رکھیں اور اچھی طرح ابال آنے پر اس میں ڈال دیں۔ تیز آگ پر تین سے چار منٹ ابالنے کے بعد پانی پھینک دیں۔
- کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر پکلا ہوا لہسن مل کر اسے پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھیں پھر استعمال کرنے سے پانچ منٹ پہلے صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔
- آدھی پیالی پانی میں بلدی ڈال کر ابالیں اور مغز کو دھو کر اس میں ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے پر چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور جھلی صاف کر لیں۔
- بڑے سائز کے توے پر **VTF بنا پتی**، پیاز، دل، گردے، ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیان آگ پر رکھیں اور اسے کسی پین سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آگ ہلکی کر دیں۔
- پندرہ سے بیس منٹ کے بعد دھکن اٹھا کر دیکھیں، اگر ٹماٹر کا پانی خشک ہو گیا ہو تو اس میں کلیجی اور مغز ڈال کر بھاری کفگیر کی مدد سے اسے پکنا شروع کریں۔
- تھوڑی سی آگ تیز کر دیں اور ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور قصوری میتھی ڈال دیں۔ اتنی دیر فرمائی کریں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔

پریزینٹیشن:

چھوٹے چھوٹے پرائیٹے بنا کر **VTF بنا پتی** ڈالتے ہوئے سینک لیں۔ ان میں سلاڈ کا پتہ رکھ کر اس پر کٹا کٹ ڈال کر رول کر لیں اور حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ تعداد: چھ سے سات عدد





نگلش

ایک
رو
ایک
رو
ایک
رو
آجی

نیز پات، چھو
لیں
کے پے ہوئے

س اور اون

رکھیں اور

رج کی ہوئی

کی وہی اور

پیش کریں۔
چالیس



منشن چھوڑ لے

ترکیب:

- جنوں کو ابالنے کے لئے انھیں اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔
- دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر پالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور نمائز کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- گوشت کو صاف دھو کر اس میں ادھرک، لہسن، نمک اور پیسٹیلی ہوئی دہی لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- بین میں ڈالدا کو ٹکڑے آٹھ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فراتی کر لیں۔ پھر اس میں نمائز ڈال کر اتنی دیر پکا لیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے
- پھر لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گھٹے پر آجائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- پنے ڈال کر دہی پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ تک پکا لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہر ادھنیا چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ایک کھانے کا چمچ	دھنیا پیسا ہوا	آدھا کلو	ایک کلو
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک پیالی	تین پیالے
ایک چائے کا چمچ	ہلدی	دو کھانے کے چمچ	ایک کلو
آدھی پیالی	دہی	حسب ذائقہ	نمک
تین سے چار عدد	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیاں	پیر
آدھی گٹھی	ہر ادھنیا باریک کٹا ہوا	دو عدد درمیاں	نار
آدھی پیالی	ڈالدا کو ٹکڑے آٹھ	ایک کھانے کا چمچ	بارق بھی ہوئی

تاری کاف: دو گھنٹے
پالے کاف: تیس سے چالیس منٹ
ارو: چار سے پانچ کے لئے



مصالے والی جھینگا بریانی

اجزاء:

جھینگے	ایک کلو	پسا ہوا دھنیا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
چاول	تین پیالی	دہی	ایک پیالی
اورنگ لہسن پیسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	چار عدد درمیانے	کڑی پتے	حسب پسند
آلو	چار عدد درمیانے	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	پودینہ	چند پتے
لال مرچ پیسی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	زر دے کارنگ	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولہ آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو لیں اور مصالحہ تیار ہونے تک فریق میں رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں، آلوؤں کو چھلکا کر کٹھڑے کریں اور ہلکا سا زردے کا رنگ لگا کر رکھ لیں۔ چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھٹکوا کر رکھ دیں۔
- کڑا ہئی میں ڈالڈا کنولہ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں آلو اور پیاز کو علیحدہ علیحدہ سنہری فرنی کر کے نکال کر پھر چین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولہ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ لگا کر پتے اور زیرہ ڈال کر کڑا کر لیں، پھر اس میں اورنگ لہسن کو فرنی کریں۔
- آلو، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں۔ تلی ہوئی پیاز کو چورا کر کے زردے رنگ کے ساتھ دہی میں ملا کر رکھ لیں۔
- ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو جھینگے ڈال کر درمیانے آگ پر تیل علیحدہ ہونے تک بھجھیں، اس دوران ٹماٹر اگلے ہوئے پانی میں پودینے کے پتے اور چاول ڈال کر ایک کئی ابال لیں اور پھلنی میں ڈال کر چھان لیں۔
- بڑے بین میں ہلکا سا ڈالڈا کنولہ آئل لگا کر آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر تھوڑی سی دہی والی پیاز اور ہلدی ہوئی ہری مرچیں ڈالیں۔
- مصالے والے جھینگے ڈال کر پھر سے پیاز ڈالیں اور آخر میں چاول ڈال کر ڈھکن مضبوطی سے بند کر دیں۔
- ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور تازہ سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔



بھنڈی گوشت

ترکیب:

- بھنڈیوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور پرکا ڈھنسل کاٹ کر درمیان سے چیرے لگالیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ہر ادھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ادھن کا لہسن، نمک، پیاز، لال مرچ، زیرہ، ہلدی، دہی اور ٹماٹر کو اچھی طرح ملا لیں اور گوشت میں لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- فرائینگ بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **دال کا کوٹک آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور بھنڈیاں ڈال کر آٹھ تیز کر دیں۔ بھنڈیوں کو ہلکی سی فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تیل کو چین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور مصالحہ لگا ہوا گوشت شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر گوشت گھنٹے تک پکائیں اور گوشت گھنٹے پر آٹھ تیز کر کے اچھی طرح بھون لیں
- تلی ہوئی بھنڈیاں، ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر دو پہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	آدھا کلو	جزاۃ
ایک چائے کا چمچ	ہلدی پس ہوئی	آدھا کلو	بھنڈی
تین عدد درمیانے	ٹماٹر	ایک کھانے کا چمچ	دال کا کوٹک آئل
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	لہسن
آدھی گٹھی	ہر ادھنیا	دو عدد درمیانی	دھنیا
آدھی پیالی	دال کا کوٹک آئل	ایک پیالی	پیاز اور باریک کٹی
		ایک کھانے کا چمچ	لہسن پس ہوئی

آٹھ کلو: ہشتیس سے چالیس منٹ
پانچ کلو: تین سے چالیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کال سترخوان



فش میکرونی پاکٹس

اجزاء:

مچھلی کے تیلے	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
اٹلی ہوئی میکرونی	آدھی پیالی	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	دودھ	آدھی پیالی
لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک چوتھائی پیالی
کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلار	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد	موزریلا چیز	آدھی پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر	ایک عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس پر لہسن، نمک، کالی مرچ، اور لیموں کا رس لگا کر رکھ دیں۔ پھر ایک پیالے میں میدہ، کارن فلار، انڈے اور دودھ ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- نان اسٹک فرائنگ بین میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور بنائے ہوئے پکچری آدھی پیالی بھیا کر ڈالیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے ایک طرف سے ہلکا سنہری ہو جائے تو فرائنگ بین سے نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام ڈالڈا بنائیں
- ایک بنا کر رکھ لیں
- اسی فرائنگ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں میرینیٹ کی ہوئی مچھلی ڈال کر ساتھ ہی باریک چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، پیاز اور شملہ مرچ شامل کریں اور تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- مچھلی کا مکچر ہلکا سا خنڈا ہونے پر اس میں اٹلی ہوئی میکرونی اور کش کیا ہوا چیز ملا لیں
- ہر بین کیک میں دو کھانے کے چمچ مکچر رکھ کر بین کیک کو ٹائٹ رول کر لیں اور میدے کی لمبی (تھوڑا سا میدہ اور پانی) کر لٹی بنالیں (یا انڈے کی سفیدی کی مدد سے چپکالیں)
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان رولز کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد اسپرنگ رولز میں تمام غذائی اجزاء شامل ہونے کی وجہ سے انھیں مکمل غذا کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔
تو گرم گرم چائے کے وقت پیش کریں۔



چکن بیل پیپر ان اورنج ساس

ترکیب:

- بغیر بذی کی چکن کو لمبی اسٹریپس میں کاٹ کر پیالے میں رکھ لیں۔ تینوں رنگ کی شملہ مرچوں کو بھی چکن کی طرح کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو چوب کرائیں
- اورنج جوس، سویا ساس اور کارن فلاور کو اچھی طرح ملائیں، پھر اس میں چینی اور ٹماٹو کچپ ملائیں۔ اس مکسچر سے چکن کو میئرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ بین میں ڈالڈا کو تک آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- چکن کو میئرینٹیشن سے نکال کر پیاز میں ڈالیں (میئرینٹیشن کو محفوظ کر لیں) اور تیز آگ پر فرائی کریں، جب چکن کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں پسلی ہوئی لال مرچ اور کئی ہوئی شملہ مرچیں شامل کر دیں
- دو سے تین منٹ فرائی کر کے اس میں محفوظ کیا ہوا میئرینٹیشن ڈالیں اور ہلکی آگ پر پکا لیں۔ ابال آنے پر نمک ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس مزیدار چکن کا لطف اٹھائیں۔

آدھا کلو	سبز شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد درمیانی
دو سے تین عدد	پسلی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
آدھی پیالی	ٹماٹو کچپ	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	کارن فلاور	ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو تک آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تین سے چالیس منٹ
پندرہ سے بیس منٹ
تین سے چار کے لئے



مینگو سالسا اور چیری چکن

مینگو سالسا کے اجزاء: چیری چکن کے اجزاء:

آم	ایک عدد بڑا	چکن بریسٹ	آدھا کلو
ٹمک	حسب ذائقہ	چیری	آٹھ سے دس عدد
کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ٹمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی لال مرچ	حسب پسند	ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
کھیرا	ایک عدد	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو عدد	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ	تل	دو کھانے کے چمچ
ہر ادھیا	دو کھانے کے چمچ	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
		میدہ	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

مینگو سالسا بنانے کے لئے:

بڑے پیالے میں آم، کھیر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں۔ پھر اس پر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور ہر ادھیا ڈال کر ہاتھ سے ملائیں اور آخر میں اس پر ٹمک، کالی مرچ، لال مرچ اور سویا ساس چھڑک دیں۔ فریق میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں

چیری چکن بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کو دھو کر حسب پسند کاٹ لیں یا ثابت رکھ لیں، ایک پلیٹ میں میدہ اور تل ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں لیموں کارس، دو کھانے کے چمچ سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ملا کر رکھیں اور اس میں چکن کے ٹکڑوں کو ڈبو کر رکھتے جائیں
- پھر انھیں میدے میں رول کر کے چکن کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- پین میں ایک پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں ٹمک، کالی مرچ، باریک چوپ کی ہوئی ادرک، سویا ساس، چیری اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر پکھڑا کر دیں
- چار سے پانچ منٹ پکا کر اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ایلے ہوئے چاولوں اور مینگو سالسا کے ساتھ پیش کریں۔



چائینیز کومبو (فرائیڈ اوکرا اینڈ پوٹو وداوین فرائیڈ رائس)

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور بھنڈیوں کو بھی دھو کر اسی سائز کے ٹکڑے کر لیں
- کڑا ہٹی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں آلوؤں اور بھنڈیوں کو علیحدہ علیحدہ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر چین یا کڑا ہٹی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، نمک، چلی ساس اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں فرائی کی ہوئی بھنڈیاں اور آلوؤں ڈال کر اچھی طرح بھون کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس ڈش کو خالص چائینیز اسٹائل میں پیش کرنے کے لئے اس کے ساتھ ایک اینڈ اوین فرائیڈ رائس پیش کیے جاتے ہیں۔ انھیں بنانے کے لئے: دو پیالی چاولوں کو دھو کر بھگو دیں، دو پیاز کو باریک کاٹ کر چھ سے آٹھ لمبی کٹی ہوئی بری مرچوں کے ساتھ آدھی پیالی ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں سہری فرائی کر لیں۔ پھر اس میں چار انڈے (زردے کا رنگ ملا کر بھینٹیں ہوئے) اور نمک ڈال کر فرائی کر کے نکال لیں۔ اسی تیل میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال کر بھونیں اور اس میں نمک اور تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں۔ پانی خشک ہونے پر اس میں فرائی کئے ہوئے انڈے اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر بجلی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

ادھاکلو	لواؤ:
دو سے تین عدد	تین
حسب ذائقہ	دو سے تین
دو پیالی	دو سے تین
چار کھانے کے چمچ	چار
ایک کھانے کا چمچ	ایک
حسب ضرورت	حسب ضرورت

آدھا گھنٹہ	دلی کافت:
تین سے چالیس منٹ	بست کافت:
تین سے چار کے لئے	تین سے چار کے لئے



اسپیج کیش

اجزاء:

پالک	آدھا کلو	پیڈر چیز (کش کیا ہوا)	ایک پیالی
دودھ	ڈیڑھ پیالی	جائفل	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد	تھام پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	ڈیڑھ پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت
کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر ہار یک چوپ کر لیں اور چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں
- مارجرین یا مکھن کو فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے کو دو مرتبہ چھان لیں
- پھر اس میں چٹکی بھر نمک اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکے ہلکے انگلیوں کی مدد سے بھر بھر لیں یعنی اس کی شکل اپنی روٹی کے چورے کی طرح ہو جائے
- ایک ایک چمچ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کو گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے پلاسٹک میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں
- ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر تقریباً گیارہ انچ کی گولائی میں روٹی کی طرح پتل لیں، کیش بنانے والی ڈش (سائے سے آٹھ انچ کی) کو ہلکا سا چکنا کر کے اس میں یہ روٹی لگالیں اور اگر ڈش نہ ہو تو کسی بھی گول بیکنگ ڈش میں لگا دیں
- اوون کو 180°C میں پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور اس ڈش کو رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کر لیں، لیکن بیک کر کے ہوئے اسے پھولنا نہیں چاہیے اس کے لئے اوون میں رکھنے سے پہلے اس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ہلکے سے سوراخ کر لیں اور بیک کرتے ہوئے اس میں کچھ وزن رکھ لیں (وزن کے لئے کوئی سا بھی امانت استعمال کر سکتا ہے، جیسے کہ چاول، لال لوبیا وغیرہ وغیرہ)
- اوون سے نکال کر اس پر چوپ کی ہوئی پالک ڈالیں، انڈے اور دودھ کو ملا کر ہلکا سا پیسٹ بنیں اور اس میں نمک، لہسن، مرچ، جائفل اور تھام پاؤڈر ملا لیں۔ اس کچھر کو اوپر سے ڈالیں
- آخر میں چیز چھڑک کر 180°C پر چالیس سے پچاس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں، جب اوپر سے لچک طرح سنہری ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کریں یا بچوں کو ان کے پسندیدہ فروٹ جوس کے ساتھ دیں۔



لوبیا گوشت

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گوشت کو دھو کر چھوٹی بوتلیاں کر لیں
- لوبیا کو صاف دھو کر آدھے کھنکے کے لئے بھگو کر رکھ لیں۔ پھر درمیانے آنچ پر اتنی دیر پالیں کہ وہ ادھ گلی ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے
- تین میں **دال کو ٹنگ آئل** کو تین سے چار منٹ درمیانے آنچ پر گرم کریں، اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- اور ک لسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چھج چلائیں اور پھر ٹماٹر اور گوشت شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر ٹنگ اور لال مرچ شامل کریں اور ڈھک کر ملکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے
- لوبیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آنچ تیز کر کے اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن:

ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

- لال مرچ پسپی ہوئی
- ایک کھانے کا چمچ
- ہلدی پسپی ہوئی
- ایک چائے کا چمچ
- سفید زیرہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ہری مرچیں
- دو سے تین عدد
- ہرا دھنیا
- حسب پسند
- **دال کو ٹنگ آئل**
- آدھی پیالی

- اجزاء:
- آدھا کلو
- 200 گرام
- ایک کھانے کا چمچ
- حسب ذائقہ
- دو عدد درمیانے
- تین سے چار عدد

- تیس سے چالیس منٹ
- تیس سے چالیس منٹ
- چار سے پانچ کے لئے



پیاز کرلے

اجزاء:

کرلے	آدھا کلو
پیاز	آدھا کلو
تمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
بلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- کرلیوں کو اچھی طرح دھو کر چھیلیں اور درمیان سے کاٹ کر بیج نکال دیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز، باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں اگلے ہوئے پانی میں دو کھانے کے چمچ نمک ڈالیں اور کرلے ڈال کر تین سے چار منٹ ابال لیں۔ پھر تھلی میں ڈال کر پانی نکال دیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا کنولہ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس دوران زیرہ، رائی، کلوچی، سونف اور میتھی دانہ کو کوٹ کر رکھ لیں
- پیاز میں لال مرچ، دھنیا، بلدی اور کٹے ہوئے مصالحے ڈالیں۔ ہلکا سا پانی کا پھیٹنا دیتے ہوئے بھونیں
- پھر اس میں کرلے ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر اس میں اہلی کا گودا اور نمک ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کرلیوں کا تازہ بنے ہوئے پھلکوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ایک کھانے کا چمچ	سونف
آدھا چائے کا چمچ	ثابت رائی
آدھا چائے کا چمچ	کلوچی
چند دانے	میتھی دانہ
دو کھانے کے چمچ	اہلی کا گودا
آدھی پیالی	ڈالڈا کنولہ آئل



چکن ہاٹ پوٹ

حصہ:

آدھا کلو	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	لال مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد درمیاں	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
تین عدد	کالی مرچ پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
دو عدد	ڈالڈا کوٹنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ہری پیاز کی پتیوں کو باریک چوب کر لیں اور اس کے ذخیل کو سادی پیاز کے ساتھ مونامونا کاٹ لیں
- چکن کی ایک سائز کی چوکور بونیاں کاٹ کر دھو کر رکھ لیں۔ آلو اور گاجر کو بھی چھیل کر اس کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- بھاری پینڈے کے پھیلے ہوئے پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیاں آٹھ پر گرم کریں اور اس میں ادھارک لہسن کو سنہرا فرائی کر لیں پھر اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں پھر ایک پیالی پانی، گاجر، آلو، نمک، کالی مرچ، لال مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر پکے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو ہری پیاز کی پتیاں، اجوائن اور کارن فلار (دو چمچ پانی میں گھول کر) شامل کر دیں
- پارسلے چھڑک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پندرہ سے بیس منٹ: پکوانت:
آدھا گھنٹہ: پکوانت:
تین سے چار کے لئے:



سندھی دال گوشت

اجزاء:

پنے کی دال	گوشت	نمک	ادرنک لہسن پسا ہوا	لہسن کے جوئے	پیاز	سفید زیرہ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی	آدھا کلو	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	تین سے چار عدد	ایک عدد درمیانی	ایک کھانے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ
بلدی	پسا ہوا دھنیا	اچھور	بڑی ہری مرچیں	کڑی پتے	ہرا دھنیا	ڈال ڈال کا چمچ	چار کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	تین سے چار عدد	حسب پسند	حسب پسند		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پنے کی دال کو صاف دھو کر تین پیالی گرم پانی میں بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں اور مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈال ڈال اور پسا ہوا ادرنک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- اس میں گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس میں دال کو پانی سمیت ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، بلدی اور پسا ہوا دھنیا شامل کر دیں، درمیانی آگ پر پال آنے تک پکا کر آٹھ چمچ ملکی کر دیں
- تیس سے پچیس منٹ تک پکنے پر جب دال اور گوشت مکمل طور پر گل جائے تو اس میں اچھور پیں کر ڈال دیں
- فرائنیک پین میں ڈال ڈال کا چمچ پرودہ سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور باریک کئے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں کڑی پتے، زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور دال پر بگھار لگا دیں
- ڈھک کر ملکی آٹھ چمچ پرودہ سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر زیرے والے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اسٹف

اجزاء:

گوشت (اندازاً

آلو

نمک

ادرنک لہسن پسا

پیاز

سبزی ہوئی لال

دھنیا

تیاری کا وقت

پکانے کا وقت

تعداد:



اسٹفڈ بیف اسٹیکس

ترکیب:

- گوشت کے ایک سائز کے پارچے کٹوائیں اور دھو کر پین میں ڈال دیں
- اس میں ادھک لہسن، نمک، الال مرچ، ہارک کئی ہوئی پیاز اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کیلئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آگ پر پکے رکھیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے
- اس دوران آلوؤں کو ابال کر میس کر لیں، اس میں نمک، کالی مرچ، لیموں کا رس، ہارک کئی ہوئی ہری مرچیں اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر ملا لیں
- پارچے مکمل طور پر ٹھنڈے ہو جائے تو اس پر دونوں طرف سے آلو کے ٹکچرے لپ کر دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں، ہر پارچے کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کا چوراگا کر سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان زبردست اسٹیکس کو ٹماٹو کچپ یا مایونیز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

دو سے تین عدد	ہری مرچیں	آدھا کلو
ایک عدد	ہری پیاز	تین عدد درمیانی
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	حسب ذائقہ
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا	ایک عدد درمیانی
ایک عدد	انڈا	ایک کھانے کا چمچ
حسب ضرورت	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

ان اوت: آدھا گھنٹہ
سٹائٹ: پچیس سے چالیس منٹ
دس سے بارہ عدد



کھٹی میٹھی چکن بوٹی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اٹلی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
خشک ادورک کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	گڑ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیا نی	ڈالدا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھ دیں، پھر ایک سائز کی چوکور بوتیاں کاٹ لیں
- لہسن کے جوڑوں کو کچل کر نمک کے ساتھ چکن کی بوتیوں پر لگا کر رکھ دیں
- زیرہ بھون کر پیاز کے ساتھ باریک پیس لیں اور اس میں اٹلی، ادورک، لال مرچ اور گڑ ڈال کر پکنے رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ پکا کر یہ مکسچر گاڑھا ہو جائے تو چوبلے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس میں چکن کی بوتیوں کو ڈال دیں
- بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیا نی آج پر رکھیں اور اس چکن کی بوتیوں کو ڈال کر فرائی کریں
- پانی خشک ہو کر تیل علیحدہ ہونے لگے تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

عید قربان کے موقع پر جب گوشت سے طبیعت سیر ہو جائے تو یہ مزیدار چکن بوتیوں کا گرم گرم پوری پرائیڈ کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے



ملکتا ونی مٹن

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
مسور کی دال	ڈیڑھ پیالی	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیان	کڑی پتے	حسب پسند
ٹماٹر	ایک عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	ایک پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت لال مرچ	چھ سے سات عدد	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراو: چار سے پانچ کے لئے

ترکیبہ:

- پسے ہوئے ناریل میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی ملا کر بلینڈ کر کے کوکونٹ ملک تیار کر لیں
- دال کو دھو کر دو پیالی پانی ڈالیں اور ہلکی اور ٹماٹر ڈال کر پکے رکھ دیں، جب پانی خشک ہو جائے اور دال اچھی طرح گل جائے تو بلینڈ کر لیں
- پن میں ڈالدا کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں کڑی پتے کڑا کر اٹھائیں اور بار بار یک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس پیاز میں لال اور ہری مرچوں کو پیس کر ڈالیں۔ پھر اس میں دھنیا، زیرہ، رائی اور میتھی دانہ کوٹ کر ڈالیں۔ لہسن، نمک اور گوشت ڈال کر بھونیں
- اچھی طرح بھوننے کے بعد اس میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں بلینڈ کی ہوئی دال، کوکونٹ ملک اور گرم مصالحہ ڈال دیں
- بلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھیں پھر بار بار یک کٹا ہوا ہرا دھنیا لیموں کا رس ڈال کر چوبیس سے اٹار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ملکتا ونی مٹن کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- باریک پٹا ہوا قیر لے کر اس میں اورنگ لیمن، نمک، لال سرخ، سفید زیرہ، گرم مصالحہ، پیپٹا اور وٹل روٹی ڈال کر تھیں لیں
- دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھنے کے بعد اس میں وہی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل شامل کر لیں
- ایک سائز کے گول کباب بنا کر سٹخوں پر لگا لیں۔ دیکھتے ہوئے کو نکلوں یا گرل پر سینک لیں، جب پکنے پر آ جائے تو تیل کے کپڑے یا ٹشو کی مدد سے ڈالڈا کو کنگ آئل لگاتے جائیں
- سنبری ہونے پر نکلوں سے جٹا دیں اور احتیاط سے سٹخ سے نکال لیں کرو سینٹ بنانے کے لئے 200 گرام میدے میں ایک انڈا، چکنی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ پیپٹا اور ایک چائے کا چمچ خشک خیر ڈال کر گرم دودھ سے گوندھ لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ ڈھک کر گرم چک۔ پر رکھیں اور جب پھول جائیں تو اسے دوبارہ گوندھ کر لمبائی میں روٹی تیل لیں۔ اس کے درمیان میں 150 گرام فریج میں رکھا ہوا مارجرین یا مکھن پھیلا کر رکھیں اور روٹی کو دونوں طرف سے اٹھا کر درمیان میں لاکر لفافے کی طرح بند کر دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھ کر دوبارہ پھیلیں اور اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پھر ہر ٹکڑے کو درمیان سے کاٹ کر ٹکڑا کر لیں۔ ٹکڑوں کی چوڑی والی سائڈ سے ٹائٹ رول کرتے ہوئے کنارے پر جا کر بند کر دیں۔ تمام کرو سینٹ بنا کر کچن ٹیشپن سے ڈھک کر پھولنے رکھ دیں اور اوون کو 220°C پر گرم کر لیں۔ پھر کرو سینٹ پر برش کی مدد سے انڈے کی زردی لگائیں اور انھیں جیکٹ ٹرے میں رکھ کر اوون میں رکھ دیں، اوون کو 200°C پر کر کے دس منٹ بیک کریں۔ پھر اوون کو 180°C پر کر کے مدد پندرہ سے بیس منٹ بیک کریں اور اوون سے نکال لیں۔

پریزنٹیشن:

کرو سینٹ کو ٹشپن سے کر کے درمیان سے کاٹیں، پیاز کے لچھے رکھ کر اس پر دو سے تین گولا کباب رکھ کر حسب پسند چٹنی وال کر بند کر دیں۔ اس خالص دہی ترکیب کو نئے انداز میں پیش کر کے مہمانوں کا دل جیت لیں۔

گولا کباب کرو سینٹ

ایک کلو	کچا پیپٹا پٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	وہی	آدھی پیالی
حسب ذائقہ	وٹل روٹی کے سلائس	دو عدد
دو کھانے کے چمچ	کرو سینٹ بن	حسب ضرورت
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ		

آدھا گھنٹہ
بیتیس سے چالیس منٹ
پانچ سے چھ کے لئے



پھل میوہ ڈیلانٹ

ترکیب:

- تمام پھلوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور انھیں ایک پیالے میں ڈال کر ان پر لیموں کا رس چھڑک کر رکھ دیں
- کریم کے دونوں پیکٹ کھول کر صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی چھڑک دیں۔ اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژ میں رکھ دیں
- بادام پستوں کو بھگو کر چھیل کر اور موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں، کشمش کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں
- چینی اور پانی کو ملا کر پانچ سے سات منٹ پکا کر شیرہ بنا لیں
- کریم کو فریژر سے نکال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں تھوڑے تھوڑے کر کے کئے ہوئے پھل شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

شیشے کی ٹرانسپیرینٹ ڈش لے لیں، اس میں پہلے پھل ملی ہوئی کریم کی تہ لگائیں، پھر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ تیار کیا ہوا شیرہ ڈال دیں اور اوپر سے خشک میوہ چھڑک دیں۔ دوبارہ سے تمام چیزوں کی اسی طرح سے تہ لگادیں۔ بخ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

دو پیالی	ٹلے جلی پھل
آدھی پیالی	بادام پستے
دو کھانے کے چمچ	کشمش
دو پیکٹ	فریش کریم
آدھی پیالی	چینی
چار کھانے کے چمچ	پانی
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بنانے کا وقت: پندرہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- تین کونچھان کراس میں ایک کنگ پاؤڈر ملا لیں اور تھوڑا تھوڑا دھڑالتے ہوئے اچھی طرح پیسٹ کر کاڑھا سا آمیزہ بنالیں، پندرہ بیس منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- بڑے بین میں پانی اور چھٹی کوڈال کراچی طرح کھول لیں، پھر اسے درمیانی آئینج پر پکھنے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد چیک کر لیں کہ ایک تار کا شیرہ بن جائے (یعنی شیرے کو نیچے پراٹھا کر احتیاط سے اٹھی اور اٹھوٹے کے درمیان میں رکھ کر دیکھیں کہ اگر ہلکا سا چپک رہا ہے تو یہ شیرہ تیار ہے) تو اسے چوبیس سے اتار لیں
- اس شیرے کو گرم جگہ پر رکھیں تاکہ ٹھنڈا نہ ہونے پائے (گرم اوون جو کہ بند کیا ہوا ہو اس میں بھی رکھا جاسکتا ہے)
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF باپتی کو درمیانی آئینج پر تین سے چار منٹ گرم کریں، پھر اس پراسٹیل کی چھٹی رکھ دیں (جو کہ لگی سے چار آئینج اونچی رہے)
- تیار کئے ہوئے آمیزے کو اس چھٹی میں ڈال کر اوپر سے نکڑی کے نیچے سے دباتے جائیں، تو یہ چھوٹی چھوٹی بوندیوں کی شکل میں کڑا ہی میں گرتی جائیں گی
- انھیں سنبری فرائی کر کے نکال لیں اور جب ساری بوندیاں فرائی ہو جائے تو انھیں شیرے میں ڈال کر پکھنے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ ہلکی آئینج پر پکائیں، جب بوندیاں اچھی طرح پھول جائیں اور شیرہ ان میں جذب ہو جائے تو انھیں چوبیس سے اتار لیں
- کڑا ہی میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر ہلکی آئینج پر نیچے چلاتے ہوئے پکائیں جب سیکان ہو کر سٹنے لگے تو اس میں تیار کی ہوئی بوندیاں باوام پستے کی ہوائیاں اور چہار مغز ڈال کراچی طرح ملا لیں
- پختی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا دیں اور ٹھنڈا ہونے پر حسب پسند قلیاں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجائیں اور چاندی کے ورق سے سجا کر خاص سوانح پر پیش کریں۔

موتی پاک

بہار:

آدھا کلو	کھویا	دو پیالی
حسب ضرورت	چہار مغز	پار کھانے کے نیچے
آدھا پائے کا نیچے	چھوٹی الائچی	آٹھ سے دس عدد
آدھا کلو	بادام پستے	حسب پسند
ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF باپتی	حسب ضرورت

پانی کا وقت: آدھا گھنٹہ

اس کا وقت: ایک گھنٹہ

آٹھ سے دس کے لئے



بیسن کے لڈو

اجزاء:

بیسن	آدھا کلو
چینی	آدھا کلو
پانی	ایک پیالی
پھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ڈالڈا VTF	دو پیالی

ترکیب:

- الائچی کو باریک پیس کر رکھ لیں، بیسن کو چھان کر رکھ لیں۔ چینی اور پانی کو پین میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر پین کو درمیانی آگ پر رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ پکا لیں۔ گاڑھا سا شیرہ بن جائے تو اسے چوبلے سے اتار کر پکائی کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- شیرہ اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو صاف خشک گرائینڈر میں ڈال کر باریک پیس لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF پانی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں پھر آگ بجلی کر دیں
- اس میں الائچی اور بیسن کو ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ہلکا سا شیرہ ہو جائے اور سوندھی سی خوشبو آنے لگے
- بیسن کو چوبلے سے اتار کر گرائینڈر کیا ہوا شیرہ ڈالیں اور اچھی طرح ملا لیں (گرم بیسن سے شیرہ پکھلنے پر آ جائے گا)۔ احتیاط سے جلدی جلدی لڈو بنالیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم بیسن کے لڈوؤں کو خوبصورتی سے ٹرے میں جائیں۔ یہ مزیدار لڈو ہر موسم میں مزہ دیتے ہیں۔

تیاری کا وقت:	آٹھ سے دس منٹ
پکانے کا وقت:	تیس سے چالیس منٹ
تعداد:	بارہ سے پندرہ عدد



بیکڈ لیمن سوٹفلے

جزاء:

چار عدد

اس کی زردی

پانچ عدد

اس کی سفیدی

ایک پیالی

انی

ایک چوتھائی پیالی

ایک عدد

سوا پیالی

دو

تین کھانے کے چمچ

ایک عدد

ایک چوتھائی پیالی

تین کھانے کے چمچ

دو چائے کے چمچ

ایک عدد

حسب ضرورت

دس کھانے کے چمچ

پندرہ سے بیس منٹ

پانچ کافیت

پندرہ سے بیس منٹ

ایک کافیت

چار سے پانچ کے لئے

ایک کافیت

ترکیب:

- چھوٹے ساس پیمن میں انڈے کی زردیوں میں چار کھانے کے چمچ چینی ڈال کر پھینٹیں، جب یکجان ہو جائے تو اس میں میدہ ملا لیں
- علیحدہ ساس پیمن میں دودھ کو پال آنے تک گرم کریں اور اس کو تھوڑا تھوڑا کر کے انڈے اور میدے کے کچر میں ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں
- پھر اس کو چوبیسے پر رکھ کر چمچ چلاتے ہوئے درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ پکائیں تاکہ گاڑھا ہو جائے۔ چوبیسے سے اتار کر پیالے میں نکال لیں۔ اس میں لیمن کا رس، لیمن کے چھلکے کا چورا اور پیسی ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں
- علیحدہ صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو پھینٹیں اور سخت ہونے پر اس میں چینی شامل کر دیں
- سفیدی کے کچر کو تھوڑا تھوڑا کر کے زردی والے کچر میں ڈال کر ککڑی کے چمچ سے ملا لیں
- شیشے کے بھاری اوون پر وف پیالوں میں برش کی مدد سے مار جریں یا مکھن لگا کر اس پر ہلکی ہلکی پیسی ہوئی چینی چھڑک لیں
- پھر تیار کئے ہوئے کچر کو اس میں تین چوتھائی حصے تک بھر دیں (پھولنے کی جگہ چھوڑ دیں)۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں پندرہ سے بیس منٹ یا اوپر سے ہلکے سنہری ہونے تک بیک کر لیں
- گرم گرم اوون سے نکال کر اس پر پیسی ہوئی چینی چھڑک دیں یا انڈے کی سفیدی اور چینی کو پھیلت کر مہرینک بنا کر اوپر سے بچالیں اور تین سے چار منٹ کے لئے گرم اوون میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس کو حسب پسند گرم یا ٹھنڈا رات کے کھانے پر پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ریڈرز سب سے کونٹیسٹ وئر
ساتھ ہواں سے افشاں غازی صاحبہ قرار پائی ہیں

دہی بینگن

اجزاء:

گول بینگن	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
دہی	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی ٹمبی
ادرک پسٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد		

ترکیب:

- بینگن کے موٹے قسطے کاٹ کر انھیں نمک ملے خشک سے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں
- بین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیان میں آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فراٹی کر لیں
- اس میں ادرک پسٹا اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آگ پر بھونیں
- دہی کو پھیلت کر اس میں ایک پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے فراٹی کی ہوئی پیاز میں ڈال
- دیں ہلکی آگ پر پختہ جاتے ہوئے پکائیں اور حسب پسند گاڑھا ہونے پر اس میں نمک اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال
- کر چو لے سے اتار لیں
- پھر کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بینگن کے قسطوں کو سنہری فراٹی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

مرونگ ڈش میں فراٹی کئے ہوئے بینگن کے قسطے رکھ کر اس پر بگھارا ہوا دہی ڈال دیں اور دوپہر کے کھانے پر پرائے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

محترمہ افشاں غازی صاحبہ کا تعارف

آپ ڈالڈا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہیں۔ اپنے پسندیدہ میگزین کی تراکیب مسلسل آزماتی ہیں آج ان صفحات میں ان کی آزمودہ ترکیب پڑھئے یقیناً بینگن کی ایک نئی شکل آپ کو بھی بھائے گی

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراہ: تین سے چار کے لئے

اپنے گھر سے کیریئر شروع کرنے والی شیف نوشابہ احمد سے ملے ”میں آج جو کچھ ہوں تعلیم جیسے جہیز کی وجہ سے ہوں“

پچھلے 23 برسوں سے ہزاروں بچیوں کو کھانا پکانے سکھانے والی خاتون نوشابہ احمد نے خود باقاعدہ کھانے کسی انسٹی ٹیوٹ سے پکانے کی سند حاصل نہیں کی۔ کراچی میں رنگون والا کیونٹی سینٹر کی اس کوکنگ ایکسپرٹ سے ہر وہ شخص واقف ہے جسے کھانا پکانے کے اداروں سے دلچسپی ہے یا جو ٹیلی ویژن پر کوکنگ کا کوئی پروگرام دیکھنا نہ بھولتے ہوں۔ ناظم آباد نمبر 4 کراچی میں مقیم افراد حنا ز کو کیریئر اور نوشابہ کو زین کے حوالوں سے بھی انہیں یاد کرتے ہیں۔ گھر ہی میں کھانے پکانے کی تربیت دیا کرتی تھیں۔ بعد ازاں اخبار میں اشتہار دے کر پورے ہفتے مختلف ڈشز پکانا سکھاتی تھیں۔ نوشابہ احمد کیریئر کی نئی سمت کا سفر کیسے جاری رکھتی ہیں انہی کی زبانی پڑھئے۔

انٹرویو: شاہین ملک

”وہ تجربہ بہتر تھا یا باقاعدہ انسٹی ٹیوٹ میں تربیت دینا اچھا لگا؟“

”96ء میں مجھے اس ٹرسٹ کے اسکول میں سرکاسز کے اجراء کے لئے بلا لیا گیا۔ میں نے دو کلاسز لینا شروع کیں اور باقی چاروں کلاسز کا سلسلہ گھر جاری رکھا۔ غالباً یہ جگہ اس آگئی یا میرا کام پسند آ گیا تو رنگون والا کے ایڈمنسٹریٹو نے مستقل طور پر میری خدمات حاصل کر لیں۔ میں نے VM پبلک اسکول میں تربیت کا سلسلہ شروع کیا، اسی زمانے میں بہت شہرت ہوئی کہ آپ کو حیرت ہوگی کہ میں نے سینٹ جوزف اسکول اور پھر کالج سے پڑھا۔ بی اے آنرز کیا پھر فلسفہ میں پوسٹ گریجویشن کی اور مجھے شادی کے بعد تک ڈھنگ سے کھانا پکانا نہیں آتا تھا، مگر میرے پاس تعلیم کا جہیز تھا جسے میں نے استعمال کر کے خود اپنے آپ کو منکشف کیا۔ اپنی صلاحیتوں کو عملی زندگی میں آ کر بیدار کیا۔“

”آج تو آپ کے ہاتھ کا ذائقہ بھی بہت مشہور ہے، پھر یہ سلسلہ کیسے چلا؟“

”آپ اتنی اچھی کوکنگ کیسے کرتے لگیں؟“

”تراکیب انگریزی میں ہوتی تھیں۔ میرے لئے اس زبان کو کھانا مشکل نہیں تھا۔ میں نے ریسیپز کو follow کرتے کرتے مہارت



چاہتی کہ ایک بار کسی فانیو اشارے بڑے ریسٹوران یا آؤٹ لیٹ پر ایک ڈش چکھ لوں یا ریسپی پتا کر لوں، بس پھر من و عن ویسا ہی ڈانڈ تیار کر لیتی ہوں۔“

”ایسی عجیب جو مشہور ریسٹورانوں کی خاص ڈشز چیک کرنا چاہیں ان کے لئے کوئی مشورہ دیں گی۔“

”ہمارے مرکز کے اشتہارات میں ان ریسٹورانوں کی خاص ڈشز کا ٹائم ٹیبل شائع ہوتا ہے۔ آپ یہاں آئیے اور اس روز کی فیس ادا کر دیجئے۔ مرکز آپ کو گورمری کے اجزاء خود مہیا کرے گا اور کلاس انیڈ کر لیں، یقیناً کچھ نہ کچھ سیکھ کر گھر لوٹیں گی۔ ایک پارٹنر بزاروں پر سوال کریں۔ میں یہ واحد کام ہے جس سے نہ اکتاتی ہوں نہ تھکتی ہوں اور طالبات کی غلطی بھی فوراً پکڑ لیتی ہوں اور ان کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ پہلے میرا مشن خود اچھی پکک اور کوکنگ کرنا تھا اب میری خواہش ہے کہ مرکز میں آنے والی ہر طالبہ اچھی پکک بن جائے۔“

”کوئی آسان سے نوٹ لکھ دو اور آج سے لے کر پکک کر لیں۔“

”مسالمن میں نمک زیادہ ہو جائے تو تاریل کے پھلے تراش کر ایک جوش دے دیں۔ نمک کی زیادتی متحمل ہو جائے گی۔ کبھی سرخ مرچوں کی تیزی ہو جائے تو پیش کرنے سے پہلے سالن میں دودھ یا دہی کی تھوڑی سی مقدار شامل کر لیں، اس طرح پیاز زیادہ گہری براؤن ہو جائے تو بھی تازہ دودھ شامل کر کے سبزی یا گوشت کو بھون لیں، ہنڈیا کی رنگت سیاہ نہیں پڑے گی اور ڈانڈ بھی خراب نہیں ہوگا۔ ہمارے پاس تو شادی ہونے سے دو ایک ماہ پہلے تیاریاں آتی ہیں اور مایوں بیٹھنے تک روز مرہ کی کوکنگ اعتماد سے کرنے لگتی ہیں۔ پکانے سے عشق تو کبھی منزیل خود بخود آسان ہو جائیں گی۔“

میرا پہلا پیار ہی پکوان تیار کرنا ہے۔ یہاں انسٹی ٹیوٹ میں کروں یا بیوی اسکرین پر، میں ہر جگہ مطمئن رہتی ہوں۔ اگر کسی نوڈ چینل نے اچھی آفر کی تو سوچا جاسکتا ہے

بن جاتے ہیں، ہمیں انہی مصالحوں سے کھانا آنا چاہئے۔“

”نکلی و بڑن پر آپ کم ہی نظر آتی ہیں اس کی وجہ؟“

”اب کسی قدر کم ہوا ہے ورنہ ندایا سر کے ساتھ گڈ مارنک پاکستان کرتی رہی۔ جس میں کھانوں کے ٹوکے بھی بتایا کرتی تھی۔ ایک مقامی چینل پر ’کاک ٹیل ٹائم‘ شو کیا۔ کئی افطار کے شو کئے، سعادت صدیقی کے ساتھ ایک پروگرام طویل عرصے تک کیا۔ پھر ایک پروگرام یہاں کی انتظامیہ نے دہی سے چلایا۔ آج کل امریکا میں وطن چینل سے میرے پروگرام پیش ہو رہے ہیں۔ میرا پہلا پیار ہی پکوان تیار کرنا ہے۔ یہاں انسٹی ٹیوٹ میں کروں یا بیوی اسکرین پر، میں ہر جگہ مطمئن رہتی ہوں۔ اگر کسی نوڈ چینل نے اچھی آفر کی تو سوچا جاسکتا ہے۔“

”فرہنگ کوکنگ کی ریسپورس میں کوئی کا خیال رکھنا بہت ٹھن ہے اور ڈانڈ کے معیار پر سمجھوتہ نہیں کیا جاسکتا، آپ یہ معیار کس طرح قائم کر لیتی ہیں۔ بڑے بڑے ملک یہ معیار قائم نہیں رکھ پاتے۔“

”بات یہ ہے کہ جس پکانے والے کے ہاتھ میں اللہ جبارک تعالیٰ نے ڈانڈ دے دیا ہو پھر وہی اس کی مدد کرتا ہے۔ میں بڑا بول نہیں بولنا

میں کی ہے۔ میں متعدد نوڈز برینڈز کی ایمپسڈ رہی۔ پانچ پانچ سو کے کھانے بنائے۔ میرا فیلڈ ورک خاصا وسیع ہے، مسلم ٹیچانہ، ایسی چھکانہ اور دیگر کھانوں میں بطور جج بلائی جاتی رہی اور وہاں کوکنگ ٹارٹ کورسز کی کلاسز بھی لینے جاتی رہی۔ 1990ء میں مقامی کینیڈا ہندوؤں کی فیسب کھانا پکانے والوں کو ٹائٹل دیئے تھے جن میں مجھے ’ایک کوکنگ ایکسپٹ‘ کا ٹائٹل دیا گیا۔ میں سمجھتی ہوں کہ میری امی کا ہاتھ مجھ میں منتقل ہوا ہے۔ امی کو شاندار ڈانڈے والے کھانے ملے آتے تھے اور وہ نت نئے تجربے کرتی تھیں۔ میں نے انہیں ہاتھوں سے کھیلنے دیکھ کر اور ان کے ہاتھ کے بے کھانے کھا کر اپنے رونی اور اعتماد کی رقی محسوس کی۔“

”پاک کوکنگ کھانے کے لئے آپ کو کبھی سرمایہ کاری کرنی پڑی تھی؟“

”میں نے کوئی لاگت نہیں لگائی۔ دراصل گھر بہت بڑا تھا۔ وہی بیٹیاں ہیں شو بھگام پر چلے جاتے اور شام گئے لوٹتے تو رات میں نے سوچا کہ دو پہر سو کر گزارنے سے کہیں بہتر ہے کہ پندرہ کوئی ہنر پیدا کروں اور کسی کے کام آؤں۔ میں اور سارہ رانی ہی نہیں شیریں انور نے بھی گھر ہی سے پروڈیکٹس کیئر بیز کرنا کیا ہے، پھر بعد میں 1997ء تک انتہائی کم فیس پر کلاسز لیتی رہی۔ ڈانڈی یا تین سو روپوں سے زیادہ کبھی فیس وصول نہیں کی۔ شہرت کی mouth public کی وجہ سے ہوتی پھر اخبار میں اشتہار دینا شروع کیا تو میں فرہنگ کوکنگ اور ٹائم ٹیبل کے ساتھ تربیت کا سسٹم بنایا۔ گل رعنا نے اس سسٹم کو خانہ اور کراچی جیم خانہ میں پانچ پانچ سو افراد کے لئے خود سے ہو کر کھانے پکائے۔“

”پکی کوکنگ کلاسز سے کوئی کامیاب شیف بن سکتا ہے؟“

”آج اب میری شاگردوں میں سے ہے اور سارہ ریاض تو میری دوست بہن دوستوں کے کام پر فخر ہوتا چاہئے۔“

”پکی کوکنگ ایکسپٹس کی مرتب کردہ کتابیں خاصی مقبول ہو رہی ہیں، یہ کتنی عموماً کی یہ روایت عام قاری کے لئے کتنی کا آ رہی ہے؟“

”بہرحال کتابیں تو بہت عمدگی سے شائع ہوئی ہیں۔ نہایت اچھی تراکیب ہیں کتابوں سے وہی لوگ کھانا پکانا سیکھ سکتے ہیں جنہیں ناپ تول کی بات ہو بلکہ کتابوں سے ہم لوگ کھانا پکانا سیکھ سکتے ہیں تاکہ تھوڑی سی دہی کرکٹس تو بھی ڈانڈ خراب نہ ہو۔ بنیادی طور پر کھانا کسی ماہر شیف یا کسی سے سیکھنا چاہئے تاکہ جہاں غلطی ہو فوراً اصلاح کی جاسکے۔“ (یہ انٹرویو کی ذاتی رائے ہے۔)

”پکی کوکنگ کلاسز بھی ہے اور آرٹ بھی کیا یہ صرف ریاضت سے آنے والا

”نہیں، اس میں سارا کمال مصالحوں کے ناپ اور تول کا ہے اور کچھ نہیں ہے۔ کوکنگ آئل کے علاوہ نمک، مرچ، دھنیا اور ہلدی یہ ہیں ہمارے چار مصالحے، ان ہی کے الٹ پھیر سے ہزاروں ڈشز تیار ہو جاتی ہیں۔ اسی کو پانچ میں چند سائز، ایمونسو تو اور سیاہ مرچوں سے کئی مختلف ڈانڈے

Anosmia, Loss Of Sense Of Smell



اعصابی ریشوں یعنی Taste buds کا کردار جسم ان کن حد تک زیادہ نہیں ہوتا۔ 90 فیصد وہ چیز جسے ہم مزہ اور ذائقہ قرار دیتے ہیں دراصل کھانے کی مہک ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ایمل اینڈریوٹسٹ ریسرچ اینڈ ٹریٹمنٹ فاؤنڈیشن کے نیورولوجیکل ڈاکٹر ایمل ہرش کے مطابق جب ہم نوالے کو منہ میں چباتے ہیں تو اس کے چھوٹے چھوٹے ریزے ناک کے جوف کے قریب پہنچ جاتے ہیں اور وہاں خوشبو یا مہک کو شناخت کرنے والے Olfactory عصاب ان کی کہنت کر کے اس سے متعلق پیغام دماغ کو بھیجتے ہیں ایک افسوسناک حقیقت یہ ہے کہ کھانے کے ذائقے میں بھی عمر کے ساتھ تبدیلی محسوس ہونے لگتی ہے اور ہرش کے مطابق پیدائش کے بعد سے ہم اپنے Olfactory Neurons کا ایک فیصد ہر سال ضائع کرتے جاتے ہیں اور 30 سال کی عمر تک 50 نقصان ہو چکا ہوتا ہے کہ سونگھنے کی حس میں اس کی جھلک نظر آنے لگتی ہے۔ جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی ریسرچ رپورٹ کے مطابق سونگھنے اور چکھنے کی حس میں کمی کی وجہ بعض غذائیت بخش اجزاء کا فقدان بھی ہوتا ہے زنک اور وٹامن B12 کی کمی سے یہ دونوں حسیں کمزور پڑ سکتی ہیں لہذا ایسی غذائیں کھائیں جن میں زنک اور وٹامن B12 موجود ہو۔ پیوٹ (Oysters) میں زنک اور وٹامن B12 موجود ہیں۔ گائے کے گوشت میں بھی یہ غذائیت موجود ہے لہذا غذا کا معیار بہتر بنا کر حواسِ فطری کارکردگی فعال کی جاسکتی ہے۔ جرمنی میں Smell and taste clinic میں محققین نے گلاب کے تیل، لیموں اور لوگ کی خوشبو کو 12 ہفتوں تک بار بار سونگھنے کی ہدایت کی ہے ان کی تحقیق کے مطابق ناک کے اندر مہک کی شناخت کرنے والے Olfactory عصاب کی کارکردگی بہتر بنانے کی یہ ایک موثر ترکیب ہے۔

ہیں۔ سونگھنے کی حس کو لوگ اہمیت نہیں دیتے اس سے محرومی کے باعث نہ صرف یہ کہ کھانوں کے ذائقے سے لطف اندوزی ختم ہو جاتی ہے بلکہ اس کے ساتھ کوئی بھی جگہ اور کسی بھی جانے پہچانے شخص کی اپنی منفرد لہجہ خوشبو سے بھی متعلقہ شخص محروم ہو جاتا ہے اس کا یعنی قوتِ شامہ کا یادداشت سے بھی قریبی تعلق ہوتا ہے۔

کھانوں کی لذت نہ جانتا بھی اذیت ناک ہوتا ہے

ہمارے منہ میں تقریباً 9 ہزار ایسے اعصابی ریشے (Taste buds) ہوتے ہیں جن سے چیزوں کا ذائقہ محسوس ہوتا ہے لیکن اصل چیز قوتِ شامہ ہوتی



ہے جو لوگ سونگھنے کی حس سے محروم ہوتے ہیں وہ کھانے کا ذائقہ بھی نہیں بنا سکتے تاہم جو چیزیں کھائی جاتی ہیں ان کے ذائقے کی شناخت میں ان

خوشبو اور ذائقے کے بغیر

زندگی زندگی نہیں

حواسِ خمسہ سے محرومی کے اثرات تباہ کن ہوتے ہیں

انعاماتِ الہی کا جتنا شکر ادا کر سکیں کرنا چاہئے ان نعمتوں میں ہمارے حواسِ خمسہ شامل ہیں یعنی دیکھنے، سنے، سونگھنے، چکھنے اور چھونے کی حس اگر یہ نہ ہو تو زندگی زندگی کہاں رہے گی؟

سونگھنے اور چکھنے کی حس کے درمیان گہرا تعلق ہے جو لوگ اس قدرتی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں ان کی زندگی بہت بے کیف ہو جاتی ہے۔ اولیٰک کھیلوں کے مقابلے میں وہ پارسوں کا تمغہ جیتنے والے برطانوی کشتی دان جیمز کریک نیل امریکہ میں ایک حادثے کا شکار ہوئے ان کے سر پر شدید چوٹیں آئیں۔ وہ صحت یاب تو ہو گئے لیکن اب نہ تو وہ چیزوں کی خوشبو سونگھ سکتے ہیں اور نہ ہی کھانوں کا ذائقہ محسوس کر سکتے ہیں۔ ایک حالیہ انٹرویو میں انہوں نے کہا تھا اب میں صرف خود کو زندہ رکھنے کے لئے کھانا کھاتا ہوں ورنہ مجھے ذائقہ محسوس نہیں ہوتا میں سب کچھ یاد کرتا ہوں اور ذائقوں کی دنیا میں لوٹنا چاہتا ہوں مگر طب میں اس مرض کا کوئی علاج نہیں۔

اسی طرح ایک برطانوی موسیقار ڈینکن بوک بھی سر کی چوٹ کے بعد سونگھنے کی حس سے محروم ہو گئے تھے۔ کہا جاتا ہے کہ ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں اس کے ذائقے کے احساس میں 80 فیصد گرا سونگھنے کی حس ادا کرتی ہے۔ جس کے معنی یہ ہوئے کہ جو لوگ کسی چیز کی خوشبو سونگھ نہیں سکتے ان کے ذائقے کی حس بھی ختم ہو جاتی ہے۔ اس طرح آپ خود اپنی زندگی کے تماشا بن جاتے ہیں۔ آپ کو ایسا لگتا ہے جیسے شیشے کے پیچھے سے اپنی زندگی کا نظارہ کر رہے ہوں۔

سونگھنے کی حس سے محرومی میں آس پاس کی دنیا میں آپ پوری طرح انوالو نہیں ہوں گے تو زندگی کی کتنی خوشیوں، مسرتوں اور رنگوں سے محروم رہ جائیں گی غرضیکہ محرومی کسی بھی ہوتہا، اداس اور اکیلا کر دیتی ہے۔ ذائقے سے محرومی کو طبی اصطلاح میں Ageusia کہتے ہیں۔

سونگھنے کی حس سے محرومی کو Anosmia کہا جاتا ہے۔ اس محرومی کے جسمانی اور نفسیاتی اثرات انتہائی تباہ کن اور دور رس ہوتے ہیں۔ سینٹر فار وی اسٹڈی آف اسپینجر کے ڈائریکٹر پروفیسر بیری اسمتھ کہتے ہیں کہ جو لوگ سونگھنے کی حس سے محروم ہو جاتے ہیں ان کی یاسیت، افسردگی، ناپسندیدہ افراد سے بھی زیادہ گہری ہوتی ہے اور وہ نسبتاً زیادہ طویل عرصے اس عالم میں گزارتے

صحت کا کرلیں زندگی سے پکارشتہ

یہ پیش ہیں اصل میں توانائی کا سرچشمہ

صحت بھری زندگی عطیہ خداوندی ہے مگر اس عطیہ کی حفاظت کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ کون کہہ سکتا ہے کہ وہ کبھی بیمار نہیں پڑتا یا اس سے ذرہ برابر بھی بداحتیاطی نہیں ہوتی لیکن اگر آپ کے پاس کچھ صحت تندرستی کے خاص ٹوکے ہوں تو آپ محتاط زندگی گزار سکتے ہیں۔ ذیل میں ہم ایسی ہی چند احتیاطی تدابیر شائع کر رہے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ ان میں سے کچھ پر عمل ہو جائے۔

• ساتھ کچی ہوئی مرغی نہ کھائی جائے یا کھانے کے دانت صاف کئے بغیر مہارت کسی محفل یا روٹین کے ملنے جلنے کے لئے روانہ ہوا جائے۔

• زیتون بھی کھانے چاہئیں۔ بڑا سلاوا بڑا نیلیا اچار کسی شکل میں کھائیے۔

• طرح سبز چائے بھی پیا کیجئے۔ شروع میں اگر ذائقہ بھانٹیں لگتا تو زور عادت ہو جاتی ہے کیونکہ سبز چائے اور زیتونوں میں ایک جزو پولی فینولز (مخصوص آکسیڈینٹس) موجود ہیں جو سینے کے سرطان سے بچاؤ کرتے ہیں۔

• اگر آپ تمباکو استعمال کرتے ہیں تو خاص کر زیتون اور سبز چائے کی غذاائیں ہیں جو تمباکو کے مضر اثرات بہت حد تک دھل کر سکتی ہیں۔ ہمارے شہروں میں یا آسانی دستیاب ہیں۔

• کیلشیم قدرتی ذرائع سے حاصل کریں خواہ وہ دودھ، خشک یا دہی کا لکڑی ہر مشکل میں آپ کی ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ یاد رکھئے کہ بچپن سے لے کر بالغ ہونے تک آپ کی ہڈیوں کو مضبوطی کے لئے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے اور 30 برس کی عمر سے ہڈیاں ٹھٹھک وریختہ لگنا ہو سکتی ہیں۔ کیلشیم کو جذب کرنے کے لئے آپ کو وٹامن D اور میگنیشیم 500 ملی گرام ہوتا ہے۔

• معدے کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بیریز جن میں انٹراہیریٹل بھری اور بلویری شامل ہیں ضرور استعمال میں رکھئے۔ طبی اصطلاح کے مطابق ان بیریز میں ایک خاص جزو Anthocyanidins پایا جاتا ہے یہ انٹی آکسیڈینٹس بہت طاقتور ہوتے ہیں۔ بیریز کے بعد اومیں تازہ انگوڑا ہو سکتے ہیں ان میں بھی ایک مخصوص جزو ایسا ہے جو متعدد بیماریوں اور خاص کر کینسر سے محفوظ رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

• اگر آپ کو کوئی بیماری ہو تو اس سے بچنے کے لئے کچھ کرنا پڑے گا۔ اگر آپ کو کوئی بیماری ہو تو اس سے بچنے کے لئے کچھ کرنا پڑے گا۔ اگر آپ کو کوئی بیماری ہو تو اس سے بچنے کے لئے کچھ کرنا پڑے گا۔

• اگر آپ کو کوئی بیماری ہو تو اس سے بچنے کے لئے کچھ کرنا پڑے گا۔ اگر آپ کو کوئی بیماری ہو تو اس سے بچنے کے لئے کچھ کرنا پڑے گا۔ اگر آپ کو کوئی بیماری ہو تو اس سے بچنے کے لئے کچھ کرنا پڑے گا۔

کے ماہر ڈاکٹر سے صحیح برش کرنے کا طریقہ پوچھ کر اس پر عمل کریں تو یہ کام آسان ہو جائے گا اور غذائیں بھی ایسی ہی استعمال کریں جن کے ردعمل اور اثرات اعصابی نظام کو بہتر کرتے ہوں۔

• محنت کرنا سیکھیں۔ دلوں کی کدورتوں کو خیر باد کہئے۔ آپس کے تعلقات اور رشتوں کی نزاکت کو کچھنا شروع کریں۔ ایثار بھی کریں اور دوسروں سے ایثار کی توقع بھی رکھیں۔ ویسے تو توقع نہ رکھئے پر زور دیا جاتا ہے لیکن یہ بات باہمی تعلقات بہتر کرنے کے لئے موزوں نہیں۔

• اپنے اندر روحانیت سے لگاؤ پیدا کرلیں۔ انسان کو قوت گویائی، جہم و فراست، توانائی اور عقل و فہم کی نعمتوں سے نوازا گیا ہے۔ حلال روزی کمائیں اور رشوت، خلیات، چوری اور تھیم کے مال میں تصرف سے بچیں۔ قناعت اور دیانت حلال روزی کے بنیادی نکتے ہیں اور بس میں گرفتاری سے بچنا چاہئے۔ بے شک اللہ کے نیک بندوں کے لئے رحمت ہی رحمت ہے۔ جو لوگ مفتی سوچیں رکھتے ہیں یا غلط راستے اختیار کر کے دولت کما تے ہیں تو ایسے لوگوں کے لئے یہی دولت جہنم کے سفر میں زاد راہ بنے گی۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ایک مطالعے میں بھی روحانیت اور عبادات میں مشغول رہنے والے افراد کو ذہنی وجہ بانی پہلوؤں سے مطمئن اور آسودہ حال پایا گیا۔

• اورک، لہسن اور پیاز کی تیزی پر نہ جائیں۔ یہ Smelly اجزاء ضرور ہیں لیکن ان کی غذائی افادیت اور توانائی اپنی جگہ مسلمہ ہے۔ کیپ ٹاؤن میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق بچوں کو لہسن کھلانے سے بدلتے ہوئے موسم کے وائز انفیکشنز سے نجات ملی اور دل کے امراض کی طرف پیش رفت کرنے والے مریضوں کا خطرہ کم ہو گیا کیونکہ لہسن میں خون پتلا کرنے کی قدرتی صلاحیت موجود ہے۔ مذہب اسلام میں ان اشیاء کو کھانا کھانا کھانا کرنے سے گریز کرنے کی ہدایت کی گئی ہے تاکہ ان کی بو سے دیگر نمازی ناگواری محسوس نہ کریں۔ لیکن یہ کس نے کہا کہ کبابوں کے ساتھ کچھ دار پیاز، چٹنیاں خصوصاً لہسن کی یا اورک کے

• اگر آپ نے گھر میں بلی پال رکھی ہے تو دیکھئے وہ صبح بیدار ہو کر کیسے انگوٹیاں لٹکتی ہے۔ پورے بدن کو کھمائی، کھینچتی اور منگرت کرتی ہے۔ آپ بھی اسی طرح کی کوئی ہلکی پھلکی ورزش کر لیا کریں۔ اس سے دوران خون کے بہاؤ میں بہتری آنے کی اور نظام ہاضمہ بھی بہتر ہوگا۔ یہ بھی مناسب ہوگا کہ بیدار ہوتے ہی ایک گلاس سا دھ پانی پی لیا جائے۔

• اگر آپ نے کہا کہ ناشتہ نہ کرنے سے وزن اعتدال میں رہتا ہے؟ ایک مطالعے کے مطابق وزن کو متناسب رکھنے کے لئے متوازن ناشتہ کرنا بہت ضروری ہے۔ متوازن ناشتے کی تعریف یہ ہے کہ آپ ایک تازہ پھل یا اس کا جوس، فابھر سے بھر پور دلیہ، بالائی ٹکڑا دودھ یا دہی، بران بریڈ کا ایک سلائس اور ایک ایلا ہوا انڈا ضروری کھالیں۔ ناشتے کے ساتھ ملنی وٹامنز کے سپلیمنٹ لینا نہ بھولیں اور یہ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔

• حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق دانتوں کی صفائی کریں۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو صحیح سمت میں برش کرنا آتا ہی نہیں۔ آپ سیکھ لیجئے کہ جس طرح فٹل تھامتے ہیں اسی پوزیشن میں تو تھ پیسٹ لگے برش کو اوپر سے نیچے کی جانب صرف دو منٹ تک رگڑنا ہے۔ زبان کی صفائی کے ساتھ تا لوؤں پر بھی برش کر لیا کریں یہی وہ جگہیں ہیں جہاں جراثیم جمع ہوتے ہیں۔

• دانت صاف کرنے کے لئے آپ کو ہرگز بھی کسی فینسی برش کی ضرورت نہیں۔ آپ سادہ سی ساخت والا برش خریدیے لیکن ہر مہینے کے سونے کی فہرست میں تو تھ برش لکھنا نہ بھولیں۔ ایک برش کی اتنی ہی مختصر زندگی ہوتی ہے اس کے بعد اس کے ریشے مڑنے لگتے ہیں اور یہ مکمل طور پر دانتوں اور مسودھوں کی صفائی کرنے کے لئے مفید نہیں رہتا۔ اگر آپ برسوں تک ایک برش چلاتے جائیں گے تو تو تھ پیسٹ ہی ضائع کریں گے یہ زیادہ سے زیادہ منہ کی مہک بدل دے گی۔

• دماغ کو تقویت دینے کی کوشش جاری رکھیں۔ اعصابی تقویت کے لئے دماغ کے بائیو کیمیکلز کو متحرک رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ دانتوں

• اگر آپ نے کہا کہ ناشتہ نہ کرنے سے وزن اعتدال میں رہتا ہے؟ ایک مطالعے کے مطابق وزن کو متناسب رکھنے کے لئے متوازن ناشتہ کرنا بہت ضروری ہے۔ متوازن ناشتے کی تعریف یہ ہے کہ آپ ایک تازہ پھل یا اس کا جوس، فابھر سے بھر پور دلیہ، بالائی ٹکڑا دودھ یا دہی، بران بریڈ کا ایک سلائس اور ایک ایلا ہوا انڈا ضروری کھالیں۔ ناشتے کے ساتھ ملنی وٹامنز کے سپلیمنٹ لینا نہ بھولیں اور یہ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔

• دماغ کو تقویت دینے کی کوشش جاری رکھیں۔ اعصابی تقویت کے لئے دماغ کے بائیو کیمیکلز کو متحرک رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ دانتوں



بالکونی، ٹیرس، راہداری

قدم قدم پر پھول کھلائیں

ماحول دوست ہو جائے، اگائے گلوں میں ایسے پھول کہ بہار ہو یا نہ ہو گھر میں بہار آ جائے۔ ہماری دنیا کو زیادہ ہریالی اور شادابی کی ضرورت ہے تاکہ فضا کی آلودگی کو ذائل کرنے کے لئے کچھ پیش رفت کی جاسکے۔ اگر گھر کی مکانات مختصر ہو تو بھی دل چھوٹا نہ کیجئے۔ کوئی مکملہ، کنٹینر یا ٹکائے والی ٹوکری کچھ بھی میسر آئے اگالیں تاکہ آپ کے ارد گرد کے ماحول سے جتنی آلودگی اور کیمیائی اثرات ذائل ہو سکیں اتنا ہی بہتر ہے۔ چھوٹے گلیے سنبھالنے آسان ہو جاتے ہیں۔



اگر آپ کو باغبانی کے بنیادی ٹپس نہیں معلوم اور آپ پودوں کی صحیح نگہداشت کی ذمہ داری مالی پر بھی نہیں منتقل کر سکتیں تو موسمی پھولوں والے پودے تعداد میں زیادہ نہ خریدیں۔ پودوں کو صرف پانی ہی دینا مقصد نہیں ہوتا۔ انہیں دھوپ یا چھاؤں میں رکھنا، کیڑوں اور حشرات سے محفوظ رکھنا، خود رو پھولوں کو کاٹنا، تراشنا، مٹی بدلنا یعنی ایسی کئی چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں جن کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

راہداری، برآمدے جیسی گزرگاہوں میں بڑی جسامت والے پودے رکھنا صحیح نہیں ہوتا۔ کیونکہ آپ کو چلنے پھرنے کے لئے مناسب جگہ اور گنجائش درکار ہوتی ہے۔ یہاں آپ کو کشادگی کا احساس اجاگر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

پودوں کے لئے گلیے لینے ہوں یا پرانے ٹن، چھوٹے ڈرم کچھ بھی بونے سے پہلے پشت سے سراخ کر دالیں تاکہ ہوا کا گزر یقینی ہو جائے۔ مختلف سبزیاں اور جڑی بوئیاں ان گلوں ہی میں اگالیں بہتر ہوتی ہیں۔ ہری مرچیں، لیٹوں، ہرا دھنیا، پودینہ، نیاز بو، اور یگانو، تلسی، روز میری اور سب کچھ بھی جو آپ سہولت سے اگ سکیں۔ جڑوں والی سبزیوں کو زمین کی کشادگی درکار ہوتی ہے۔ اگر بڑا ڈرم مل جاتا ہے تو اس میں بھی گاجر اور مولیاں بوئی جاسکتی ہیں۔ ٹکٹے والی ٹوکری میں ٹماٹر اگائے جاسکتے ہیں کیونکہ ٹماٹر کو سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ گدو اگانا ہوتا تو 24 انچ کے کنٹینر میں اگایا جاسکتا ہے۔

اب ہمارے شہروں میں نامیاتی کھاد بھی دستیاب ہو رہی ہے۔ بہتر ہے کہ باغبانی کا یہ شوق کلیٹا ماحول دوست اجزاء پر منحصر ہو۔ بیج ڈالنے وقت خیال رکھیں کہ دور دور نہ ڈالے جائیں۔ پودوں میں نئی کھاد اور تھوڑی سی نمی ہو۔ لیٹوں، کیٹوں، شریف، چیکو، پیپے اور بھجور کے لئے بڑے گلیے درکار ہوں گے مگر یہ تجربہ ضرور کرنا چاہئے۔ جب آپ ایک بار تجربے کا رباغبان سے اپنے مسائل کو زیر بحث لے آئیں تو وہ آپ کی مسلسل رہنمائی کر سکتا ہے۔

نبلیں گلوں میں اچھی رہتی ہیں اور پھل پھولتی ہیں ٹیکٹس اور سیکوئٹس

کی تمام اقسام کو گلوں میں اگایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ خوبصورت Annual پھول بھی بہت اچھا تاثر دیتے ہیں۔

ہمارے ملک میں پانی کی کمی ہے اور اس بحران کو دیکھتے ہوئے باغبانی ترک بھی نہیں کرنی چاہئے اس کا آسان حل یہ ہے کہ ایسے پودوں کا انتخاب کیا جائے جو کم پانی میں نشوونما پائیں۔ درخت فضا کو صاف ستھرا رکھتے ہیں۔ اگر ایک آدھ ہی سہی درخت گھر میں لگ جائے تو بہت اچھا ہے۔ آپ کتنے ہی چھوٹے گھر میں رہتے ہوں اگر فلیٹ میں بھی ہیں تو کچن کے سب کے اوپر گلی کھڑکی میں ہرا دھنیا ٹوکری میں

اگایا جاسکتا ہے۔ انڈوں کے چھکوں، چائے کی پتی اور بیڑوں کے پتوں کو بطور کھاد استعمال کر کے زیادہ سے زیادہ نامیاتی باغبانی کی جاسکتی ہے۔

گھر میں لگے پودوں کو حشرات سے بچانے کے لئے آئرنک فرٹیلائزر استعمال کئے جانے چاہئیں تاکہ ہمارے پھول پودے اور سبزیاں کیمیائی عناصر سے پاک رہیں یہ آپ کے ماحول میں موزوں کاربن ڈائی آکسائیڈ لے کر آپ کو آکسیجن مہیا کر دیتے ہیں۔ کیا ہی بہتر نہیں کہ ہم بھی ان کی دیکھ بھال نئے نئے پھول کی طرح کریں۔



چارکول... نام لیجئے حاضر ہیں گرلڈ اور باری کیوڈشز

یہ کراچی کے ساحل کی غم آلود فضا کا ایک خاص ریستوران ہے

پاکستانی کھانوں اور خاص کر ریسٹورنٹس میں پیش کئے جانے والے مینیو کا معیار اب خاصا بدل چکا ہے اگر میں اسے ترقی یافتہ شکل کہوں تو غلط نہیں ہوگا۔ کبھی ایک زمانے میں جبک فوڈ، چائیز اور اطالوی کھانے مثلاً پز اور لازانیہ مقبول ہوئے تھے آج بخیرہ روم، اوقیانوس، جرمن، جاپانی، عربک، انیش اور فرنج یعنی کون سے کیورین ایسے ہیں جو پاکستانی ریسٹورنٹس میں دستیاب نہیں۔

شاہین ملک

موسم خوشگوار ہو تو سی بریز (سندری ہوا) شہروں کی تھکن اور جس کو اڑانے جاتی ہے۔ خوبصورت ٹکلیے، سرخی مائل بھورے پتھروں کے فرش، معنوی آبشاروں، مختصر رقبے کے باغیچوں کے اطراف آدھ پون گھنٹہ نشست کا انتظار بھی کرنا پڑے تو کھلتا نہیں۔ ادھر آپ کے اپنے کنبے کی خوش گپیاں، ادھر دیگر شائقین کے بھلا تے آنچل، خوشبودار اور رنگ برنگے برائیاں، چہروں پر لہرائی خوشیوں کے ہلکورے آپ کو مزید تازہ دم کرنے کو کافی ہوتے ہیں۔ استقبالیہ سے ہمارا نام پکارا گیا تو اسٹاف کا ایک ممبر ہمیں ہماری نشست گاہ کو پہنچانے آیا، بس اس کا کام ہمیں تک تھا۔ اس کے بعد ایک باہر پناہ اسٹاف ممبر ہمیں مینیو کا رڈ شیمہ گیا۔ اسی وقت ہم نے منرل پانی کی بوتل آرڈر کر دی۔ نئی جگہ جا کر مینیو کا انتخاب تمہارا وقت لیتا ہے۔ چارکول کھانوں کی کئی انٹریز پیش کرتا ہے۔ چائے، مشروبات اور سائیڈ آرڈرز اس کے علاوہ ہیں۔ بچوں کے لئے برگزینڈ مینڈو چیز کی ورائٹی میں دس قسم کے انتخاب کی گنجائش ہے۔ دیکھا جائے تو ان کے برگرز میں بھی مشہور زمانہ جبک فوڈ جیسے رواجی ڈالڈے موجود نہیں ہیں۔ French Baguette کے ساتھ

آگے بڑھ گئے مگر اب دو دریا اور کوئٹہ کی ایک تک بڑے ریسٹورنٹس اور کچھ کی شاخوں کا جال بچھا ہوا ہے۔ قطار و قطار پوری ساحلی پٹی پر عمدہ ترین ڈالڈوں کی ورائٹی پیش کرنے والے یہ ریسٹورنٹس رات میں دن کا سماں کئے رکھتے ہیں۔ خاص کر ویک اینڈ اور تہواروں کی راتوں میں یہاں جل دھرنے کو جگہ نہیں ملتی۔ ہم اپنا احوال بیان کرتے ہیں۔ چارکول میں اول تو پارکنگ مشکل سے ملی۔ بھیڑ سے بچتے بچاتے اندر گئے ریسٹورنٹ کے استقبالیہ کو اوپن ایئر رکھا گیا ہے۔ یہاں دائیں جانب ریگژین کے صوفے رکھ کر عارضی انتظار گاہ کی شکل دی گئی ہے۔ استقبالیہ کا ڈسٹرکٹ آپ کے اہل خانہ کو شمار کر کے باری آنے اور میز کی دستیابی تک آپ کو انتظار کرنے کی ہدایت کرتا ہے۔ استقبالیہ کے اطراف میں مختصر قامت کی لکڑی کی چار دیواری کو سیاہ رنگ میں رنگا ہوا ہے بلکہ کھانے کی نشستوں کے اطراف بھی اسی سیاہ رنگ کی خوشنکڑی کی ٹیبلوں سے آراستہ کیا گیا ہے۔ چھتوں پر زرد روشنیوں کے قہقروں نے ماحول میں عجیب حرارت سی پیدا کر دی ہے۔ ایسا لگتا ہے چارکول کی یہ آرائش یہاں آنے والے ہر شائق کو خوش آمدید کہہ رہی ہو۔ بہر حال

آج ان سطور میں ہم ذکر کر رہے ہیں کراچی کے ریسٹورنٹ ”چارکول“ کا جو اپنا باری کیوڈ اور گرلڈ کھانوں کی وجہ سے مقبول ہے اور خاصی معروف جگہ ہے۔

”چارکول“ کے لفظی معنی کوئلے کے ہیں تاہم ریسٹورنٹ میں ایسی کوئی ویسی ڈش نہیں پیش کی جاتی جس میں ہمارے ویسی طریقوں سے کوئلے دہکا کے دھوئیں کی مدد سے ڈالڈے بڑھایا جاتا ہو۔ لہذا چارکول جاتے وقت یہ توقع نہ رکھیں کہ آپ یہاں وہی دھواں گوشت کھانے جارہے ہیں یہاں آپ کو دوسرے بدلیسی ڈالڈوں کی ورائٹی ملے گی۔ لیکن سب سے پہلے دو دریا تو چلے۔

ایک زمانہ تھا کہ ہم سی بریز کی فوڈ اسٹریٹ کو ساحل سندھ کا The End تصور کرتے تھے پھر ویج اور فلوئنگ ریسٹورنٹ کھلے تو کھانے کے شائقین دو قدم





بہت پیچھے رہ جاتی ہے۔

ہری انٹری گرلڈ اسٹیکس میں چارکول فائر اسٹیک، کلاسک فریج اوئین ہلٹ اور گرلڈ مشن چوپس بہتر انتخاب ہو سکتے ہیں۔ عید قرباں پر چاہیں تو ہری میں کسی نہ کسی شکل میں تیار ہوتی ہیں ہم نے سوچا دیکھنا چاہئے کہ ہریل کے شیف نے جو یہ دعویٰ کیا ہے کہ یہ Chops اس نے اپنے خاص محلے سے میرینٹ کر کے بنائی ہیں تو کیسا ذائقہ دیتی ہیں ہم نے پکھا کر دیکھا تو ساڈا ذائقہ تھا مگر اچھا تھا ہم لوگ گھروں میں ترش مصالحے کا استعمال کر لیتے ہیں۔ چکن انٹری میں مورون چکن کے لئے ہریل نے رہنمائی کی یہ موروکو کی خاص سوس Sambel-Olek کی مدد سے بنی جاتی ہے۔ اس ڈش میں بون لیس چکن استعمال کی جاتی ہے۔ اس انٹری میں دیکھا جائے چارکول گرلڈ چکن، اسٹینش چکن، الٹی میٹ ڈبل چکن، ہریل گرلڈ چکن، روز میری چکن، رومن چکن، نیو یارک چکن، میکسیکن الٹی، بلیک پیپر چکن، مشروم چکن، چکن شاملک، میراگون چکن، چکن اینڈ ہریل اور تندوری چکن اسکیور شامل ہیں۔ ہم نے الٹی میٹ چکن بون بھی ہریل کی کیونکہ ہمیں ذائقہ طور پر Terragon Sauce پسند ہے مگر روز ہریل چکن ہماری ساتھی میزبان اس سے پہلے چارکول میں کھا چکی تھیں اس نے بتایا کہ سیاہ زیتونوں، مشروم اور روز میری کے ساتھ کریم چیز میں کالا حق بے حد عمدہ ذائقہ دیتا ہے۔ چارکول کی چکن انٹری میں ہر ڈش ذائقہ دیتی ہے۔ اس لئے وہ ہر بار نئی ڈش چکھتی ہیں۔ چکھتے چکھتے ہی میں مزید ہو گئے۔ چارکول پلیٹر ڈش انٹری کی ہر ڈش ہر روز کی تازہ دستیاب ہریل گرلڈ یا بیکڈ آلوؤں اور Herb Rice کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔

بہاں سی فوڈ کے پلیٹر زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ ہریل نورٹ اپنی مخصوص اور بہترین ڈش پیش کرتے وقت خاصا جذباتی میلان رکھتا ہے چارکول پلیٹر میں ہمیں گرلڈ پرائز، گرلڈ Cajun اسپاکی فیش، چکن فلی، مشروم سوس اینڈ بیف اسٹیک بلیک پیپر سوس کے ساتھ 1235 روپے میں دستیاب ہوئے۔ یہ ایک پلیٹر پانچ افراد کے لئے کافی تصور ہوتا ہے۔ سی فوڈ ڈش انٹری سے سمندری غذاؤں سے ارزاں لگی مگر ذائقہ مختلف اور بہتر لگا اسی طرح Egyptian Beauty ایک انوکھا سا نام لگا چلا کر اصل میں یہ یونان کی سرحدی ساحل کی ایک مخصوص ڈش ہے جسے گوں اور مصری ٹھاٹھوں کے ساتھ میرینٹ کر کے تیار کیا جاتا ہے یہ بین گرلڈش ہے۔ ٹالین انٹری میں Parmesan Pasta واقعی صحیح انتخاب ہے اس میں گولڈن فراسٹ چکن آپ کو ٹالین بریڈ کرز کے ساتھ سیاہ زیتونوں، مشروم، کریم اینڈ چیز سوس اور وائنٹ کریم Penne Pasta کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں۔ بچے بھی اس ڈش کو خاصا پسند کرتے ہیں۔ میکسیکن انٹری میں Beef Mexican Quesadillas چکن کے علاوہ ذائقے کے ساتھ بھی دستیاب ہے اور دونوں کے مابین صرف دس روپے کا فرق ہے دنیا بھر میں مرغی کی ڈش قیمتا مہنگی ہوتی ہیں گو کہ ہم نے میکسیکن انٹری میں سے کچھ Try نہیں کیا اور آئندہ وزٹ پر اپنا پروگرام موخر کیا ہے لیکن اگر آپ گنجائش رکھتے ہوں تو چکن سزنگ فیش کی شہرت سنی ہے ضرور کھا کے دیکھیں۔ بیٹھے میں چیز کیک، مالٹا کیک، چاکلیٹ موز، آئس کریم اور فرائیڈ آئس کریم کے علاوہ چارکول براؤنی دستیاب ہے۔ ممکن ہے آپ نے اب تک فرائیڈ آئس کریم نہ کھائی ہو

یہ ایک وینلا آئس کریم کے اسکوپ پر کارن فلیکس اور Tortilla Shell کی کوئنگ کے ساتھ پیش کی جاتی ہے ذائقہ دار اور منفرد آئس کریم یونانی تواس کی قیمت 295/- روپے نہیں ہے۔ چارکول کافیر اور چائے میں بھی عمدہ انتخاب پیش کرتا ہے Espresso کافی سے تو آپ واقف ہوں گے Paramount Delight پی کے دیکھیں یا اگر ٹھنڈی کافی اور چائے کا موڈ ہے تو چارکول 2 اقسام کی مختلف ورائٹیز پیش کرتا ہے میپو کارڈ دیکھ لیجئے اگر یہ سب پہلے سے چکھے ہوئے ذائقے محسوس ہوں تو چارکول کی خدمات ابھی اختتام کو نہیں پہنچیں آپ موک ٹیلو کی انٹری چیک کر لیں۔ پینا کولا ڈا، بلو کولا ڈا، گولڈ میڈلسٹ، مارجرینا، اور یوٹیک، یوگرٹ اسوٹی، وینرو جوا، کروکوڈائل یا بلو وائف ٹرائی کیجئے۔ اگر وزن بڑھنے کا اندیشہ نہیں تو Crocodile آرڈر کیا جاسکتا ہے۔ یہ 7up، بلیویری اور اسٹراپیری کے سیرپ کے ساتھ تیار کیا جانے والا مشروب ہے۔ ریسٹورنٹ میں آنے والے شائقین آرڈر کے انتظار تک سمندری سلط کو چھونے والی رہ گزر پر جا کے دور سے آتی لہروں کو قریب سے دیکھنا چاہتے ہیں۔ چاندنی رات میں لہروں میں چٹکی چاندنی فطرت سے تجدید محبت کرتی ہے۔ لہرس بھی دیوانوں کی مانند شور مچا کے ساحل سے ٹگت بھاتی ہیں۔ بس چارکول کے لکڑے کے تختوں پر کھڑے ہو کر آپ اور ہم لہروں کے گیت سن سکتے ہیں۔ ٹھنڈی نرم ریت کو قدموں کے بوسے نہیں دے سکتے، بس طرح طرح کے پکوان کھائے، سردھنے اور ساحلوں سے جھانکی ٹھنڈی روشنیوں کا عکس دیکھتے اور دیکھتے جلیے۔ اماؤں کی راتوں میں بھی یہ منظر دیدنی ہوتا ہے حد نظر تک ساحلی پٹی کے گرد بے رستو راتوں کی جھللاتی روشنیاں بھی عید منانی نظر آتی ہیں۔

گوشت آپس میں ملا لیں اور پھر اس کے حصے بنائیں ایک حصے نہیں گئے تقسیم کرنے کے لئے بھی اور گھر کے لئے بھی۔ جن ڈشز میں گوشت زیادہ درکار ہو اس کے لئے حسب ضرورت 2 یا 3 حصہ گوشت میں سے ایسا گوشت علیحدہ کیجئے جن میں ہڈیاں زیادہ ہوں اب ان میں پیاز، لہسن، اورک اور ٹاپت گرم مصالحہ شامل کرنے کے بعد تھوڑے سے پانی کے ساتھ ہلکی آگ پر رکھ دیں چند گھنٹوں میں گاڑی اور ذائقہ دار بخنی تیار ہو جائے گی اس دوران خیال رہے کہ پانی خشک نہ ہونے پائے ضرورت کے مطابق مزید پانی شامل کرتی جائیں۔ یہاں تک کہ یہ تیار ہو جائے۔ اب اس بخنی کو پلاؤ، نہاری اور گریوی والے کھانوں میں شامل کیجئے آپ چاہیں تو اسے فریز کر کے رکھ دیں اور بوقت ضرورت استعمال کر لیں۔ دوسری طرف آپ کے پاس نسبتاً کم ہڈیوں والے گوشت کے ٹکٹ بھی موجود ہونگے اور آبا آسانی مزید رکھانے بنائیں گی۔ یا وہ پانی کے لئے عرض ہے کہ فریز کئے جانے والے ہر ٹکٹ پر اس میں موجود اشیاء کے نام ضرور لکھیں اور تاریخ بھی تحریر کریں۔

اگر میں لہسن اور اورک پیس کر فرج میں رکھتی ہوں تو وہ جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں مجھے درست طریقہ بتادیں؟



اورک، لہسن کو چھل کر دھوئیں اور چھلنی میں رکھیں۔ اب پیس کر رکھیں علیحدہ علیحدہ جار میں رکھیں اور اوپر سے نمک اور سفید سرکہ شامل کر دیں۔ بہتر ہوگا کہ پلاسٹک کے ڈھکن والی کالچ کی جار میں رکھیں اور اس میں اسٹیل یا کسی دھات کا چمچ مت رکھیں ضرورت کے وقت پلاسٹک کے پیچھے سے مطلوبہ مقدار میں نکالیں اور جار کو فوراً دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

دورِ شپ

اس کوچیسٹ میں پہلی پوزیشن صبا جاوید (لاہور) نے حاصل کی۔ ایک کلو گھلی کی بساندہ دور کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا لہسن تھوڑے سے پانی میں ملا کر گھلی پر لگا لیں۔ پندرہ منٹ بعد تازہ پانی سے دھو لیں۔ (صبا جاوید... لاہور) اس ماہ کے کوچیسٹ میں ثمنہ ہاشمی، سرگودھا اور قاریہ پرویز، گوجرانوالہ درنر اپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ہپ لی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی گنگ بک بکلیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

پانی بالوں میں مہندی لگاتی ہوں کیونکہ میرے بال تھوڑے سے سفید ہو گئے ہیں لیکن رنگ اچھا نہیں آتا اور مہندی لگانے سے بال خشک ہو گئے ہیں؟

کوشش کیجئے کہ خالص مہندی استعمال کریں۔ بعض مرتبہ مہندی میں ملتان مٹی یا کوئی ایسے کیمیکل شامل ہو جاتے ہیں جو کہ بالوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ جہاں تک خوبصورت رنگ آنے کا مسئلہ ہے تو اس کا حل بہت آسان ہے۔ مہندی میں ایک عدد انڈہ، 1/4 کپ سرسوں کا تیل، ایک کھانے کا چمچ کلونٹی اور 6-8 لوٹکیں توڑے پر سینک کر پیس کر شامل کیجئے نیم گرم چائے کے پانی سے مہندی گھول کر آدھا گھنٹہ تک کر رکھیں اور اس کے بعد بالوں میں لگائیں بہت خوبصورت رنگ آئے گا اور بال بھی چمکدار ہو جائیں گے۔ اس کے پانی میں اگر 2 فی اسپون کوئی بھی شامل کر لی جائے تو مہندی کے رنگ میں مزید خوبصورتی پیدا ہو جاتی ہے۔



رنگ اور فپ فراٹنگ وغیرہ میں کئی مرتبہ صرف انڈوں کی زردی درکار ہوتی ہے جبکہ بعض مرتبہ صرف انڈوں کی سفیدی استعمال کی جاتی ہے۔ علیحدہ کی گئی زردی ہو یا سفیدی اکثر فرج میں خراب رہتی ہے آپ اس مسئلہ کا کوئی حل بتا دیں؟

فری ہوتا ہے انہیں فرج میں رکھنے کے بجائے اسے روز استعمال میں لے آئیں مثلاً اگر سفیدی بچ جائے تو اسے ہلکے مٹی کی مدد سے پھیٹ کر جھاگ بنالیں۔ اس میں آٹک شکر شامل کرنے کے بعد دوبارہ بچنے اور مورچک بنالیں۔ اسی طرح پگنی ہوئی ہلی میں آٹک شکر اور کریم ملا کر پڈنگ بنالیں۔ اگر یہ سب ممکن نہ ہو تو زردی یا سفیدی میں دودھ ڈال کر فرج ٹوسٹ بنائے نیز انہیں فرج میں گول کرنے کے بجائے فریز کرنا بہتر رہتا ہے اس کا ایک یہ ہے کہ انڈوں کی سفیدی کو ایئر ٹائٹ جار کر بچنے کی ماہ تک محفوظ رہتی ہے۔ زردی کو فریز کرنے میں اس بات کا خیال رکھئے کہ اس میں نمک یا چینی شامل نہ رہے۔ جائے بصورت دیگر وہ جیلی کی طرح ہو جاتی ہے اور استعمال کے قابل نہیں رہتی۔ 4-5 انڈے کی زردیوں میں سے دو جلی نمک یا پھر چوتھائی چائے کا چمچ بوسی ہوئی چینی ملا کر فریز کریں اور حسب ضرورت میٹھی یا نمکین ڈش میں شامل کیجئے۔ فریز سے نکال کر گرم مقام پر مت رکھیں بلکہ رات بھر فرج میں رکھیں اور اگلے روز استعمال میں لائیں۔ اگر بھی فریز کرنے کے لئے ایک اصول یاد رکھئے کہ اس کی مقدار، تاریخ اور نمکین یا میٹھی ضرور لکھئے۔



بازار وید کے موقع پر کچھ نہ کچھ گوشت تو فریز کیا ہی جاتا ہے، اب ہوتا یہ ہے کہ اسے ڈیفروسٹ کرنے کے بعد پکا یا جائے تو بہت تھوڑا سا رہ جاتا ہے، کھانے میں ہڈیاں زیادہ نظر آتی ہیں۔ مایز کھانا کیجئے کہ میں بھی سلیقہ سے گوشت فریز کر سکوں؟

ہاں آپ نے درست فرمایا اکثر خواتین کو یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے بنیادی طور پر اس کی دو وجوہات ہوا کرتی ہیں ایک تو یہ کہ قربانی کا گوشت تقسیم کرتے وقت ہماری کوشش یہ ہوتی ہے کہ ہر ایک حصہ میں اچھی بوئیاں مناسب مقدار میں شامل کی جائیں یقیناً یہ بہت اچھا جذبہ ہے کہ عزیز و اقارب اور مساکین میں تقسیم کے لئے عمدہ چیز منتخب کی جائے لیکن جیسا کہ آپ نے لکھا ہے کہ گھر میں رکھنے والے حصہ میں ہڈیوں اور بوٹیوں کا تناسب ٹھیک نہیں رہتا۔ اس کا حل یہ ہے کہ اس گوشت کو پہلے اچھی طرح مکس کر لیا جائے یعنی دق، ران اور چانپیں وغیرہ کا





رشتوں کی مٹھاس اپنائیت کے احساس اک جنبش کے منتظر ہیں

اپنائیت، خلوص اور محبت دل میں انمول خوشی کا وہ احساس جاگزیں کرتا ہے جس کا اظہار لفظوں میں ممکن نہیں۔ بھاگتی دوڑتی زندگی میں نہ چاہتے ہوئے وقت نے رشتوں کے درمیان فاصلے پیدا کر دیئے ہیں۔

اس مشینی دور میں ہر شخص ترقی کی دوڑ میں آگے ہی آگے جا رہا ہے۔ عام خواتین ہوں یا ملازمت پیش، ہر ایک کو وقت کی کمی کا گلہ ہے۔ ”گھر، بچے، شوہر اور ملازمت“ ان کے لیے ہی وقت پورا نہیں ہوتا تو دوست احباب اور رشتے داروں کے لیے وقت کیسے نکالیں اور یوں مہینوں بلکہ سال سال بھر گزر جاتا ہے اور انہوں سے کوئی ملنا جلنا یا رابطہ تک نہیں ہو پاتا۔ جب صرف مصروفیت ہے۔ لیکن رشتوں کی مٹھاس اپنائیت کے احساس سے ہوتی ہے اور آپ کو انہوں کی اپنائیت کا احساس دلانا بہت ضروری ہے ورنہ فاصلے بڑھتے ہی جاتے ہیں۔ اگر ہم چاہیں تو مصروفیات کے باوجود چھوٹے چھوٹے کاموں سے انہوں کو بہت بڑی خوشی دے سکتے ہیں۔ مصروف ترین زندگی کے باوجود آپ انہوں سے جڑی رہ سکتی ہیں۔ جی ہاں ایہ ممکن ہے اگر آپ دیکھنے کے طریقوں پر عمل پیرا ہوں:

انہوں سے جڑے رہنے۔

کھانا پکاتے، سبزی کاٹتے، استری کرتے یا جھاڑ پونچھ کرنے کے ساتھ ساتھ آپ بے آسانی چند لمحے نکال کر فون پر گفتگو کر سکتی ہیں یہ سب معمول بن چکا ہے کہ ہم عموماً کسی کو فون بھی تب کرتے ہیں جب ہمیں کچھ کام ہو، کچھ پوچھنا ہو یا کچھ بتانا ہو، لیکن بے وجہ کی جانے والی ایک چھوٹی سی فون کال جس میں آپ صرف خیریت دریافت کریں اور بتائیں کہ اس کی کوئی خاص وجہ نہیں بلکہ یوں ہی بات کرنا ہے۔ چند منٹ کی یہ فون کال کسی اپنے کے دل میں آپ کی اہمیت کئی گنا بڑھا دے گی۔ روزانہ نہیں تو ہر ہفتے اپنے بہن، بھائیوں، رشتے داروں کو ضرور کال کریں۔ آپ یقین جاننے میسرال، رشتے دار اور سہیلیاں سب رشتے آپ کو پہلے سے زیادہ قریب محسوس ہوں گے۔

زندگی کے یادگار لمحات۔

خوشی کے انمول موتی سنہری یادوں کے ذخیرے میں ہمیشہ محفوظ رکھتے ہیں کتنا

والے محبت بھرے چند لفظوں پر مشتمل پیغام آپ کے انہوں کے چہرے پر مسکراہٹ لے آتا ہے۔ ایس ایم ایس اب رابطے کا بڑا ذریعہ بن چکے ہیں۔ ان کے دل میں آپ کی قدر و منزلت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ یہ پیغام اظہارِ ہمت ہے کہ آپ ہماری یادوں اور ہماری دعاؤں میں ہیں اور یہ احساس بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ اپنائیت کا احساس لیے چند خوبصورت الفاظ پر مشتمل پیغام پر ہنسنے والی نگاہوں کے ذریعے دل میں آپ کی قدر و منزلت کئی گنا بڑھا دیتا ہے۔

برقی خط (ای میل)

برقی خط دور جدید میں دنیا بھر میں پیغام رسانی کا جدید اور تیز تر ذریعہ ہے۔ انٹرنیٹ پر کام کرنے والی خواتین کام کے بعد صرف چند منٹ اگر ای میل کے لیے مخصوص کروں تو انہوں سے بے آسانی رابطے میں رہ سکتی ہیں۔ گھر، ملازمتیں بھی اپنا ای میل چیک کرنے کے ساتھ ایک ای میل اپنے میسرال اور حلقہ احباب میں بھیج کر بتا سکتی ہیں کہ آپ کو ان کا کتنا خیال ہے۔ مختلف مواقع، تہوار وغیرہ پر اپنے غلوں



محبت کا اظہار کر سکتی ہیں اگر آپ سوشل میڈ ورلک سائنس مثلاً فیس بک، ٹویٹر وغیرہ استعمال کرتی ہیں تو آپ اس کے ذریعے بھی ان کو پیغام ارسال کر سکتی ہیں۔ ان

سب کا مقصد صرف یہ ہے کہ انہوں کو اپنائیت کا احساس دلایا جائے، ان کے ساتھ رابطے میں رہا جائے اور انہیں یاد رکھا جائے، کیوں کہ اپنائیت کا احساس ہو تو سوات سمندر پار رہنے والے بھی اپنے ہی گھر کے مکین محسوس ہوتے ہیں اور یہ احساس مدد ہے ساتھ رہنے والے بھی انہی لگتے لگتے ہیں۔

حیران کن اور باعث مسرت ہوتا ہے جب کوئی آپ کی زندگی کے اہم دنوں کو یاد رکھے اور آپ کو خوش کر کے حیرت انگیز خوشی سے دوچار کر ڈالے۔ انہوں سے وقتاً فوقتاً رابطے میں رہیں گی تو آپ کو یہ تمام اہم دن بھی پتا چلتے رہیں گے، پھر آپ جب اس اہم دن کو یاد رکھیں گی تو بھینٹا یہ چیز آپ کے تعلق کو اور بھی مضبوط کر دے گی، ساتھ ہی آپ کو خوشی کا احساس دلانے گی۔ ان اہم دنوں پر فون کرنا یا کوئی تحفہ لے جانا اچھا تاثر دیتا ہے کسی نے آپ کو یاد رکھا اور اپنی نیک خواہشات آپ کے نام کیں۔ تو کیوں نہ آپ بھی انہوں کو اپنائیت کا ایسا ہی انمول احساس دلائیں۔ اس کے لیے اپنی ڈائری میں یہ تمام چیزیں لکھ لیں یا موبائل میں محفوظ کر کے یاد دہانی کا الارم لگا دیں تاکہ آپ کو بروقت یاد آجائے۔

موبائل کی بورڈ اکیوں کی جنبش کا منتظر ہے۔

موبائل فون کا کی بورڈ آپ کی اکیوں کی جنبش کا منتظر ہے۔ موبائل پر ابھرنے



چلیں ڈائننگ روم سجاتے ہیں

عید قربان کی آمد آمد ہے

عید تہوار ہے ملنے ملانے کا، قربانی کی تقسیم مکمل ہو چکے تو پوری فیملی اکٹھی ہوتی ہے دو پہر یا رات کے کھانے پر اور اس مقصد کے لئے آپ کو چاہئے صاف ستھری کشادہ کھانے کی میز اور نفاست سے بچی کرا کریں، کون خاتون نہیں چاہتی کہ اس موقع کی تقریب بہر ملاقات کو یادگار بنا دے مگر تقریب تو یادگار بنا کرتی ہے ماحول کی خوبصورتی اور تخلیقی اظہار سے بھی۔

بے شک آج سب اپنے ہی خاندان کے لوگ دعوت پر مدعو ہیں لیکن یہ سب آپ کے سلیقے اور ذہانت کی داد اسی وقت دیں گے جب آپ انہیں روزمرہ کی روٹین سے ہٹ کر کچھ منفرد انداز سے کھانے خوش کریں گی۔ جہاں تک کھانوں میں وراثی کا تعلق ہے تو اٹھاپنے ڈالڈا کا دسترخوان اور بنا ڈالنے عید کے صبح میں کچھ خاص، کچھ روایتی تو بہت کچھ ذرا بہت کے جوہر انداز بھی۔ اب تک ہماری رہائی آرائش میں پوری میز خواہ وہ لکڑی کی ہو یا گلاس کے Top کی، میز پوش سے ڈھکی رہتی تھی۔ آپ چاہیں تو اسی طرز آرائش کو اختیار کر لیں اور سفید، ہلکا پھورا مدھم سا خاکستری یا نیلے رنگ کے شید میں چائیز لیمبر اینڈری سے مزین میز پوش اور مناسب کچھیں تو ٹرانسپیرنٹ شیٹ اس پر بچھا دیں۔ اس حفاظتی تدبیر کے وفائدے ہوں گے ایک تو آپ کا قیمتی میز پوش کھانوں کے داغوں اور گروہلہ سے محفوظ رہے گا اور آپ کی میز بھی بد نما ہونے سے بچے گی۔ اس کے علاوہ یہ ڈیکور شاندار نفاست کا نمونہ کھائی دیتی ہے۔ عام دنوں میں تلسی یا کوئی اور جڑی بوٹی کی چند شاخیں کسی واز میں رکھ کر میز کے وسطی حصے میں رکھ دیجئے۔ تلسی یا روز میری اشلی، بیکشیریل جڑی بوٹیاں ہیں۔ یہ ماحول کی کشادگی کو بھی دور کریں گی اور گھر میں رہنے والوں کے مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کریں گی۔ دعوت کے روز آپ نے یہ واز کسی اور جگہ منتقل کر دینا ہے کیونکہ آج آپ کو میری دعوت درکار ہے یہاں آپ نے مختلف ڈشز اور پلیٹرز رکھنے ہیں۔



Nordic Style ڈائننگ روم

اس طرز آرائش میں آپ کتاؤسن اشیا کی کرسیاں استعمال کرتی ہیں اور یہ بھی خاصا خوش اشج کمرہ ہو سکتا ہے اگر آپ گدیوں میں مدھم سرخی رنگ کے کپڑے کا استعمال کرتی ہیں۔ میز کے اوپر بڑا سا فانوس لگواتی ہیں۔ کمرے میں کوئی آرائشی آئینہ اور بتوں کی الماری بھی رکھتی ہیں۔ آپ کی میز کی اوپری سطح گلاس کے میسریل کی ہو یا بونا میز مستطیل، گول یا بیضی شکل کی ہو اس سے آرائش کے بنیادی تصور میں کوئی خلل نہیں پڑتا لیکن چوڑے اور کمرے کی گدیوں میں استعمال ہونے والے کپڑے کا رنگ آپس میں ٹھکانا، اساتر وے تصنع امیر آرائش کا تصور نہ دے۔ گرسے رنگ کی گدیوں کے ساتھ پورے کا رنگ خاکستری ہو تو برا نہیں لگتا۔ غرض یہ کہ آپ آرائش کسی بھی کمرے کی کریں جواری خاص دعوت میں کھانے کے کمرے کو اولیت دیں جس سے آپ کے ذوق خوش وضعی اور بہت حد تک سرمایہ کاری کی جھلک دیکھنے کو ملے گی۔



ڈائننگ روم

یہ تصور اس طرز آپ کو فارم یا ڈالڈا کے فرنیچر میں نظر آتی ہے۔ غسل شید کے میز اور کرسیاں گول یا ٹرانسپیرنٹ فرنیچر میں تار لٹیں جو گول یا مربع عام طور پر تصور کھلیا جاتا ہے کہ یہ چٹا نہ ہی آرائش ہے یہ کمسن اینڈ ہیج آرائش دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہے۔ سوچا یہ ہے کہ کچھ پینٹ، تکیوں کرسیوں کے جوا سفید رنگ کی میز کمرے میں رکھ لیں تو غسل ڈائننگ روم کی آرائش کھلتی ہے۔ یہ اصل کٹانہ کے ذوق اور انتخاب کی حکمتی کرتی ہے۔ اگر آپ غیر رسمی کھانوں کے لئے غسل ڈیکور پسند کریں تو زیادہ بہتر ہے۔



لکڑی اور دھاتی میسریل

آج کل کھانے کی میز بڑی پر تمام ڈشز رکھنے کا دروج نہیں بلکہ سائیڈ میبل پر بین کورس کی ڈشز رکھی جاتی ہیں گھر میں بونے اشیا کی ڈشز موجود ہوں تو کھانا پار بار گرم کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی ورنہ سادہ انداز میں ڈشز سائیڈ میبل پر رکھ کر مہمانوں کو پلیٹیں پیش کی جاتی ہیں تاکہ وہ آسانی سے کھانا چن لیں۔ جست یعنی Zinc ایسا میسریل ہے جسے فرنیچر ساز بڑے منظر و انداز سے لکڑی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ دھاتر اور اسکوٹوں کے فرنیچر بھی اسی انداز سے بنے ہیں۔ گھروں میں ڈائننگ ٹیبل بھی اسی انداز سے بنے گی ہے۔ دھاتی میسریل کو صاف کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے لکڑی کے میسریل میں آپ کو احتیاط کرنی پڑتی ہے۔ پانی لگا نہیں کہ پالش بد وضع ہوگی اسی لئے پالش کروائیں تو فرنیچر ساز کو مخصوص پالش کرنے کی ہدایت کریں تاکہ پانی گرنے کے بعد قیمتی میز تباہ نہ ہو جائے۔

خوش وضع ڈائننگ روم کی تعریف

یہاں آپ قدرے امیرانہ اور خوش وضعی کو یکجا کرتی ہیں۔ اپنے مہمانوں کو آرام دہ اور خوش نظر نشیمن مہیا کرتی ہیں۔ پشت سے قدرے بلند نشیمن جن پر بیٹنے سے کمر میں انحن نہ ہو۔ یہ لیٹن یا چوڑے کے میسریل سے بنی ہوں۔ اس کمرے کی میز عمدہ گلاس کی ہو، ٹیبل میٹس دستکاری کی عمدہ مہارت سے بنے ہوں، کراکری گھریلو استعمال والی دعوت میں نہ استعمال کی جائے۔ آپ کٹلری کا اضافہ بھی کر لیں تاکہ مہمانان گرامی آپ کی اس پر تکلف دعوت سے جی بھر کے محفوظ ہوں۔ اس کمرے کے رنگ و روغن کو Neutral رکھنا بہتر ہے۔

کلاسک ڈائننگ روم

یہ بہت حد تک روایتی طرز کی آرائش ہے۔ کمرے کا کھانا اور آرائش میں توازن کا خاص اظہار کرتی یہ کھانے کی میز منجیدہ، بردبار اور سلجھے ہوئے ذوق کی عکاسی کرتی ہے۔ یہ دیکھ انداز کی دھتوں کے لئے مخصوص آرائش ہے۔ اس میں خوب دھاتی میسریل کے فرنیچر کا استعمال ہوا یا خاص ٹھوس لکڑی کا دونوں پہلوؤں سے گدیوں اور کمانوں پر استعمال ہونے والے کپڑے کے انتخاب پر توجہ دینی ہے۔ ان گدیوں پر قدرے کھلے ہوا رنگ ہوئے مکمل طور پر سیاہ یا خاکستری ہونے ہی چھکدار سرش، آپ کو دیکھنا یہ ہے کہ کمرے کی دیواروں پر کھسارنگ و روغن ہے اور پھر اس کے متضاد کون کون سے رنگ بہتر لگتے ہیں۔ ان میں آگے اور اجڑا کارہ موتی رنگ، کس یا پھر ٹیلیس احساس کو اجاگر کرنے کے لئے ٹیلیس کا کپڑا مناسب انتخاب ہوگا۔



برصغیر پاک و ہند کی مقبول ترین لوری۔ چند اما مادور کے

لوری... دنیا کا سب سے میٹھا گیت

ماں کا اپنے بچے سے محبت کا سرایلا اظہار۔ قدیم و جدید ہر دور میں لوری محبتوں، امیدوں، خاندانی و علاقائی رسموں کی عکاس ہے

زرنگین



کے ساتھ ساتھ ماں بچے کا وہ خاص تعلق بھی ختم ہو گیا ہے جو مشرقی قوموں میں ابھی باقی ہے۔ لوریاں لسانی اور علاقائی اثر سے بدل جاتی ہیں لیکن مدعا سب ایک ہی ہوتا ہے۔

برصغیر میں ننھے بچوں کو لوریاں سنانے کی روایت بہت پرانی ہے لیکن جب دنیا میں لوری کی تاریخ کو کھنگالا گیا تو پتہ چلا کہ اس کا آغاز تقریباً چار ہزار سال قبل عراق میں بابل کی تہذیب میں ہوا تھا۔

ماہرین کے مطابق دنیا میں پہلی بار لوری بچوں کو سنانے کے لیے ہی گائی گئی تھی اور دو ہزار قبل مسیح میں یہ لوری مٹی کے ایک چھوٹے ٹکڑے پر تحریر کی گئی تھی جو کھدائی کے دوران ملا ہے۔

اس ٹکڑے کو لندن کے برٹش میوزیم میں رکھا گیا ہے۔ پہلی میں سا جانے والے مٹی کے اس ٹکڑے پر موجود تحریر یو فی فارم اسکرپٹ میں ہے جسے کھدائی کی ابتدائی اشکال میں سے ایک سمجھا جاتا ہے۔

اس لوری کو جہاں تک پڑھا جاسکے اس کا مطلب یہ نکلتا ہے کہ جب ایک بچہ روتا ہے تو گھروں کا خدا ناراض ہو جاتا ہے اور پھر اس کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے۔

یعنی اس تحریر سے واضح ہے کہ آج جہاں لوریاں بچوں کے لیے محبت اور ان کی پرسکون نیند سے جڑی ہیں وہیں دنیا کی پہلی لوری میں محبت سے زیادہ خوف کا عنصر تھا۔ قدیم موسیقی کے ماہر رچرڈ ڈیرل کہتے ہیں کہ اس دور کی لوریاں خوف اور ڈر کا نمونہ تھیں۔ ایک لوری کا ذکر کرتے ہوئے موسیقار ڈوڈی پامر نے بتایا کہ وہ لوگ بچوں کو نصیحت کرتے تھے کہ بہت شور مچکے ہو ورنہ اس شور سے بری روئیں جاگ گئی ہیں اور اگر وہ ابھی فوری طور پر نہیں سوئے تو یہ روئیں انہیں کھا جائیں گی۔

مغربی کینیا کے قبائل میں ایک لوری کافی استعمال ہوتی ہے جس میں بچوں سے کہا جاتا ہے کہ جو بچہ نہیں سوئے گا، اسے لگڑ بھگا کھا جائے گا۔ یہاں تک کہ برطانیہ میں مائیں جوڑاک اے پائے بی نامی لوری اکثر گنگنائی ہیں اس میں بھی خوف کے کچھ الفاظ ملتے ہیں۔ اس لوری میں بہت ہی خوبصورت اور ہلکے پھلکے طریقے سے بچے کو ڈرانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

بچوں کی ترقی پر کئی کتابوں کے مصنف گوڈارڈ بلیٹھ کا کہنا ہے کہ دنیا بھر میں کئی ایسی لوریاں ہیں جن کا لفظی مطلب نہیں نکالا جاسکتا۔ زیادہ تر لوریاں میں محبت اور تحفظ کی باتیں ہی ہوتی ہیں جبکہ کئی لوریاں میں ملک کی تاریخ کو دہرایا جاتا ہے۔

ڈوڈی پامر جو ایک موسیقار ہیں رائل لندن ہسپتال میں لوریاں پر کام کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ ہسپتال میں دنیا کے مختلف ممالک کی ماؤں کو لوریاں سکھا رہے ہیں ان ماؤں کا تعلق چین، بنگلہ دیش، بھارت، اٹلی، اسپین، فرانس اور مشرقی یورپ سے ہے لیکن پامر کے

ہماری زندگیوں میں لوگ رسمیں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتی ہیں۔ ان لوگ رسموں میں ”لوری“ قابل ذکر ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دنیا کا سب سے میٹھا گیت ”لوری“ ہے جو ہم پیدا ہوتے ہی اپنی ماں کے منہ سے سننا شروع کر دیتے ہیں۔ ہر وہ عورت جو بچے کے ساتھ انس و لگاؤ رکھتی ہے لوری کے ذریعے اظہار محبت کرتی ہے۔ قدیم اور جدید دور میں لوری کی ضرورت ہر اس ماں کو رہی ہے جو اپنے بچے کو سنانا یا بھلانا چاہتی ہے لوری گیت ہر علاقے میں اپنے اپنے انداز میں گایا جاتا ہے۔ کہیں یہ تو اللہ اللہ اللہ کی سریلی آواز اور کہیں پر اؤں ہوں یا آہا اور کہیں پر اؤں اؤں آ جا آ جا وغیرہ کی آوازیں سماعتوں کو چھوتی ہوئی دل و دماغ پر نقش ہو جاتی ہیں اور یہ انداز محبت دنیا بھر کی ماؤں کو نہ صرف بھاتا ہے بلکہ ان کی محبت کا برملا اظہار بھی ہے۔ لوری دنیا بھر میں عموماً اور پاکستان میں خصوصاً مختلف انداز میں سننے کو ملتی ہے جو علاقائی ثقافت کی گواہی دیتی ہے اور کہیں پر فصلوں کا ذکر ملتا ہے کہیں پر اہل خانہ کی ذمہ داریوں اور مصروفیات کا پتا چلتا ہے۔ چونکہ پاکستان ایک زرعی ملک ہے اس لیے لوگ گیتوں میں دودھ اور نان کا ذکر ضرور ہوتا ہے۔ اصرہ بھڑ باوے دا۔ باوا کنک لیاوے گا۔ باوی بیٹھی چھنے گی۔ ماں پونیاں وٹے گی۔ باوی من پکاوے گی۔ باوا بیٹھا کھاوے گا کا کھڑ کھڑے گا ان لوگ گیتوں جنہیں لوری کہا جاتا ہے کے پیچھے ماں کی خواہشیں، حسرتیں، چاہتیں اور امیدیں ہاتھ بھاتی نظر آتی ہیں اور جب ماں کی محبت آواز کی شکل اختیار کرتی ہے تو لوری کے بول اس کے منہ سے نکلنے لگتے ہیں جن کی مناس کو ہوا چرا کر اپنے آئینل میں چسپا لیتی ہے اور دور کسی نگر جا کر بانٹ دیتی ہے۔ لوری میں نہ صرف محبتیں، حسرتیں اور امیدیں ہوتی ہیں بلکہ خاندانی و علاقائی رسموں کی بھی عکاسی ہوتی ہے۔ پنجاب کے مختلف علاقوں میں لوری مختلف انداز میں دیکھنے اور سننے کو ملتی ہے جیسے خجی سرور کا میلہ جس میں لوگ شمولیت کے لئے دور دور سے آتے ہیں اور وہ اپنے روایتی رستے پر چلتے ہوئے میلے پر پہنچتے ہیں اور راستے میں جگہ جگہ لگا میلہ اور میلے میں لوری کی آوازیں اور علی مظاہرہ اپنی مثال آپ ہے۔

آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے آپ کے دل کی دھڑکن سننے کا عادی ہو چکا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ آپ کے بہت قریب بیٹے پر کان رکھ کر زیادہ خوش ہوتا ہے۔ آپ اسے اپنی دھڑکن کے علاوہ خوش آئینگی کے ساتھ لوری سنا کر بھی محفوظ کر سکتی ہیں۔ ننھے یا ویکویم کلیئر کی مدہم آوازیں بھی اس کی دلچسپی کا سامان بن سکتی ہیں۔ لوری ایک سدا بہار گیت ہے جسے عام طور پر چھوٹے بچوں کے لئے گایا گیا ہے۔

دنیا کی پہلی لوری میں محبت سے زیادہ خوف کا عنصر تھا۔ لوری ان الفاظ کو کہتے ہیں جو ماں اپنے ننھے بچے کو سنانے کے لئے کہتی ہے۔ یہ الفاظ منظوم بھی ہو سکتے ہیں اور نثر میں بھی۔ مغربی دنیا میں یہ رسم ختم ہونے

مطابق ان ممالک کے معاشروں میں تنوع کے باوجود ان کی لوریاں کی مماثلت پائی جاتی ہے۔

ڈوڈی کا کہنا ہے کہ دنیا میں آپ جہاں چلے جائیں مائیں ایک ہی دھن استعمال کرتی ہیں اور ایک ہی طریقے سے اپنے بچوں کے لیے گاتی ہیں۔ بہت ہی لوریاں چند ہی الفاظ پر مشتمل ہوتی ہیں جنہیں بار بار دہرایا جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ حمل کے چوتھوے مہینے میں ہی بچہ ماں کی آواز سننے لگتا ہے۔ روس میں ماہر اطفال مائیکل لیزارو کہتے ہیں، ماں کی آواز بچہ کی طرح ہوتی ہے جو پیٹ میں ملنے والے بچے کو باہر کی دنیا سے جوڑتی ہے۔

گوڈارڈ بلیٹھ کا کہنا ہے کہ ماں اور بچے کے درمیان بات چیت اور لوریاں کی پرانی تاریخ ہے اور تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بچوں میں تال اور لے کو سمجھنے کی انوکھی صلاحیت ہوتی ہے۔

بلیٹھ یہ بھی کہتے ہیں کہ ماں اگر لوری نہیں گا رہی ہوتی ہے تو بچے سے اپنے انداز میں بات کرتی ہے، دھیمے دھیمے لہجے میں پیار سے بولتی ہے جو بچوں کے لیے سمجھنا آسان ہوتا ہے اور بچہ اس آواز پر رد عمل ظاہر کرتا ہے۔

بلیٹھ کے مطابق آج بھی لوری اپنا سفر کر رہی ہے۔ پاکستان اور بھارت کے زیادہ تر حصوں میں بچوں کو جو لوریاں سنائی جاتی ہیں ان میں چاند یا چاند اما کا ذکر ہوتا ہے اور چند اما مادور کے ایک مقبول لوری ہے۔

ننھے بچوں کی محبت پر لوری کا اثر۔

کینیڈا کی ایم سی ماسٹر یونیورسٹی کے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ننھے بچوں کو سنائی جانے والی لوری ان کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ لوری یا کسی بھی قسم کی نظمیں سننے والے بچے دوسرے بچوں کی نسبت خوش بھی رہتے ہیں اور چلنے پھرنے سے قبل ہی اشاروں سے اپنی بات دوسروں کو سمجھانے کی طرح سے سمجھاتے ہیں۔



5 منٹ سوہائے علی ابڑو کے ساتھ

شاہین رشید

جیل سی گہری آنکھوں اور میٹھی مسکان والی یہ نوعمر اداکارہ بہت جلد اپنے ناظرین کے دلوں میں گھر کر چکی ہے۔ وہ من جلی، کتنی گرہیں باقی ہیں، سات پردوں میں اور تنہائی ڈرامہ سیریلز سے چھوٹی اسکرین کا ستار بننے کی لگن رکھتی ہیں۔ ان کا اعتماد اور پرفارمنس انہیں قابل ذکر شخصیت ظاہر کر چکا ہے۔

”پہلے سیریل من جلی کا تجربہ کیسا رہا؟“

”میں نے سوچا ہی نہیں تھا کہ اتنی جلدی شہرت مل جائے گی۔ اگرچہ من جلی میں میرا رول مختصر تھا لیکن اچھا اور مضبوط تھا۔ لوگوں نے مجھے پسند کیا اور مجھے شائیک کرتے ہوئے تھوڑی سی وقت کا سامنا بھی کرنا پڑا۔“

”اپنے فیملی پس منظر سے متعلق کچھ بتانا پسند کریں گی؟“

”میرے والدین حیات نہیں ہیں۔ والد کا تعلق سندھ سے جبکہ والدہ پنجابی تھیں۔ میں 13 مئی 1993ء کو کراچی میں پیدا ہوئی۔ میں گریجویٹ کر رہی ہوں۔ کام کے ساتھ ہی ساتھ تعلیم بھی حاصل کر رہی ہوں۔ میرے ایک بھائی اور ایک بہن ہیں۔ میں سب سے چھوٹی ہوں۔ میرے والدین ڈاکٹر تھے وہ چاہتے تھے میں بھی میڈیسن کے شعبے میں آؤں پھر ابانے کہا اچھا قانون پڑھ لو۔ آگے چل کر میں وکالت میں پڑھنے کا ارادہ رکھتی ہوں۔ اداکاری کا شوق بھی مجھے شروع سے رہا ہے۔ اس لئے اداکاری کر رہی ہوں۔“

”والدین کی زندگی میں شوہر اختیار کر لیا تھا یا بعد میں؟“

”میں بچپن سے کلاسیکی رقص سیکھ رہی تھی۔ ابامی دونوں کو فنون لطیفہ سے رغبت تھی۔ ٹیلی ویژن کا کیریئر ان کے سامنے ہی شروع کر لیا تھا۔ ہمارے گھر والے بچوں

پر اپنی مرغیاں نہیں مسلط کرتے۔ اچھے، برے، صحیح یا غلط کی تمیز ضرور بتاتے ہیں۔ کلاسیکی رقص کے ساتھ ساتھ میں نے ماڈرن طرز کا رقص بھی سیکھا۔“

”شوہر کی زندگی کو کیسا پایا، خاص کر جب پرکشش معاوضے کی صورت نکلی؟“

”دیکھیں شہرت اور پیسہ ساتھ ملے تو کسے اچھا نہیں لگتا لیکن کمائی کا عمل بچپن سے شروع کر چکی تھی۔ میں نے چھوٹے بچوں کو ٹیوشن بھی پڑھائی۔ کالج کی تعلیم بھی اپنے پیسوں سے حاصل کی پھر میڈیا میں آئی۔ چند انگریزی ڈرامے تحریر بھی کئے۔ پہلی کمائی پندرہ ہزار روپے تھی تو اس وقت کچھ یوٹیٹی بلز ادا کئے تھے باقی کے پیسوں سے موبائل خرید لیا اور ایک دو کتابیں بھی خریدی تھیں۔“

”آپ کی بہترین دوست کون ہے؟“

”کتاب ہے اور انسان بہت جلدی دوست بن جاتے ہیں گوکہ میں جانتی ہوں کہ دوست ہوتا نہیں ہر ہاتھ ملانے والا۔“

”کیسے لوگ بھا جاتے ہیں اور کیسے لوگ برے لگتے ہیں؟“

”حوصلہ افزائی اور محبت کرنے والے لوگ آپ کی کیئر کر سکتے ہیں۔ اس لئے وہی بھاتے ہیں باقی برے لوگ منافق ہوتے ہیں۔ پیٹھ پیچھے باتیں کرتا اور لڑوانا ان کا مشغلہ ہوتا ہے مجھے اب اچھی طرح انداز ہو گیا ہے۔ منافق لوگوں سے مجھے نفرت ہے۔“

”تعریف کے ساتھ تنقید ہو تو برا مان جاتی ہیں کیا؟“

”نہیں ایسا نہیں ہے۔ میں جذباتی ضرور ہوں مگر تنقید کرنے والے کا انداز اور لہجہ بتا دیتا ہے کہ وہ پر غلوں ہے یا حاسد اور مکار تعمیر تنقید کا پتا چل جاتا ہے۔ میں ہر کسی کا مشورہ اور رائے غور سے سنتی ہوں۔ ویسے کبھی کبھی چھوٹی باتیں بھی بری لگ جاتی ہیں۔“

”ایک ڈرامہ سیریل کرنے والی لینڈ مینی تھیں کیسا لگا وہ ملک؟“

”خوبصورت ملک ہے۔ لیکن وہاں کام کا دباؤ اتنا تھا کہ آرام کا وقت نہیں ملا۔ رہنے کے لئے پاکستان سے بہتر کوئی جگہ نہیں، کتنے ہی مسائل ہوں کیسی

الجنہیں ہوں اپنا ویس اپنا ہی ویس ہوتا ہے۔“

”کیا اپنے آپ کو دوسروں سے مختلف پایا؟“

”بالکل پایا! زندگی مجھے سونے کا چھپہ بن کر نہیں ملی۔ میں میرا پورا کنبہ سیٹ میڈ ہے۔ والدین کے انتقال کے بعد ہم نے خود کو اپنے پیروں پر کھڑا کرنے کے لئے سخت جدوجہد کی ہے۔ میری زندگی کیسرے کی آنکھ اور سلور اسکرین پر جس قدر ٹیلیمرس اور خوش باش نظر آتی ہے ناں ویسی حقیقت میں نہیں۔ ویسے مجھے اس طرح کی بے فکری کی زندگی کی چاہ بھی نہیں۔ بہت کچھ درد سہا ہے زندگی کا۔“

”ڈپریشن ہو تو کیا کرتی ہیں؟“

”اول تو اس صورتحال سے نشہ کے لئے شعوری کوشش کرتی ہوں، نماز پڑھتی ہوں گوکہ میں نماز کی پابندی نہیں کرتی تھی۔ نماز بہت سکون دیتی ہے۔“

”گھریلو کام کاج سے کتنی دلچسپی ہے؟“

”بہت زیادہ! اکیلی رہتی ہوں تو گھر کے کام بھی خود کرنے پڑتے ہیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ سب کام کر لیتی ہوں۔“

”چھٹی کا دن کس طرح گزارتی ہیں؟“

”تھوڑا آرام کر کے، کچھ دیگر گھر پرہ کر فیملی کے ساتھ کھانا کھاتی ہوں۔“

”اگر فلم آفر ہو تو کام کریں گی؟“

”بالکل کروں گی بشرطیکہ کہانی اور ہدایت کار اچھا ہو۔“

”مکن سے دوستی کتنی مکی کتنی مکی؟“

”شوہر کی لڑکیوں کے بارے میں یہ تصور ہے وہ گھریلو کاموں سے دلچسپی نہیں رکھتی جبکہ میں ایسی لڑکی نہیں ہوں۔ مجھے کھانا پکانے کا بہت شوق ہے اور یہ فن میں نے اپنی دادی سے سیکھا ہے نہ صرف پکانے کا شوق ہے بلکہ کھانے کا بھی بہت شوق ہے مگر مصروفیت کی وجہ سے اب پکانے کا وقت نہیں ملتا۔ مگر سے باہر ہر اچھے ریسٹورنٹ میں کھانا کھانا مجھے پسند ہے۔ میں کھانا پکانے کے میگزین سرسری طور پر پڑھتی ہوں اور آپ کے میگزین ڈانڈا کا سترخوان کو بھی دیکھا ہے۔ ماشاء اللہ کافی سالوں سے خواتین کو سکھاتا رہا ہے۔“



ایران، قدیم تہذیبی سلطنت

جہاں تیل کے دھارے بہتے ہیں

زرنگین

اسلامی جمہوری ایران کا سابق نام فارس ہے۔ یہ جنوب مغربی ایشیا کا ایک ملک ہے جو مشرق وسطیٰ میں واقع ہے۔ ایران کی سرحدیں شمال میں آرمینیا، آذربائیجان اور ترکمانستان، مشرق میں پاکستان اور افغانستان اور مغرب میں ترکی اور عراق سے ملتی ہیں۔ مزید برآں خلیج فارس بھی اس سے ملتی ہے۔ شیعہ اسلام ملک کا سرکاری مذہب اور فارسی قومی زبان ہے۔

ایرانی تہذیب۔

ایرانی تہذیب دنیا کی قدیم ترین تہذیبوں میں سے ایک ہے۔ ملک کی تاریخ ہزاروں سالوں پر محیط ہے۔ یورپ اور ایشیا کے وسط میں ہونے کے باعث اس کی تاریخی اہمیت ہے۔ ایران اقوام متحدہ، غیر وابستہ ممالک کی تحریک، اسلامی کانفرنس تنظیم (او آئی سی) اور تیل برآمد کرنے والے ممالک کی تنظیم (اوپیک) کا بانی رکن ہے۔ تیل کے عظیم ذخائر کی بدولت بین الاقوامی سیاست میں ملک اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔ لفظ ایران کا مطلب آریاؤں کی سرزمین ہے۔

سیاسی پس منظر۔

ایران میں سیاسی اقتدار کا اصلی محور ہمیشہ سے سلاطین تھے اور بادشاہت کا سلسلہ ایران میں بہت قدیم اور طولانی رہا ہے جس میں حکومت کی باگ ڈور خاندانی بنیادوں پر حاصل کی جاتی تھی۔ ملک کی پوری تاریخ میں بہت سے سلاطین شہرت و اقتدار کے عروج پر پہنچنے کے باوجود المناک حادثے دو چار ہوئے ہیں۔ گزشتہ دو صدیوں کے دوران صرف تین بادشاہ اپنی طبعی موت سے مرے ہیں اور باقی قتل ہوئے یا جلاوطنی کے عالم میں انھیں موت کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ محمد رضا شاہ اور ان کے والد شاہی سلسلہ کے آخری دو شخص تھے کہ دونوں جلاوطنی کے عالم میں دنیا سے چلے گئے۔ اسلامی انقلاب کا پس منظر اور اس کے نتائج نیز اپنے داخلی یا خارجی دشمن سے برسر پیکار ہو کر ان پر قلب کر کے حکومت کا کنٹرول ہاتھ میں لیا جاتا تھا۔ گزشتہ دو صدیوں کے دوران مغربی سامراج کے آغاز اور اس کے پسپا ہونے اور دنیا کے دوسرے ممالک میں پورے ملکوں کے نفوذ کے نتیجہ میں ایران بھی اپنی استرہنگ حالات اور زمین میں منافع کے پیش نظر پورے ممالک کی توجہ کا مرکز بن گیا۔ یہ توجہ بذات خود سیاسی اقتدار کی تہذیبی کا ایک اور اہم سبب قرار پایا۔

ایران کے تفریحی مقامات۔

عمارت ایل گلی۔

ایل گلی "لوگوں کا تالاب" جس کو پہلے "شاہ گلی" بھی کہا جاتا تھا۔ یہ ایک دلکش اور خوبصورت تفریحی مقام ہے جو ایران کے شہر تہران کے جنوب مشرق میں پہاڑ کے دامن میں واقع ہے۔ اس تالاب کا رقبہ 54875 مربع میٹر ہے۔

کنڈلوس کا دیہات اور میوزیم۔

کنڈلوس ایک خوبصورت دیہات کا نام ہے جو البرز کے دامن میں واقع ہے۔ اس دیہات میں گھروں کو بڑے منظر و انداز میں بنایا گیا ہے جس میں لکڑی کا استعمال ہوا ہے۔ یہاں دو منزلوں پر مشتمل میوزیم کی عمارت ہے۔ ہر ایک منزل پر تین کمرے ہیں۔ ان کمروں میں فرش کے لئے مختلف تاریخی اشیاء رکھی گئی ہیں۔

زنجان کا سب سے بڑا ایل۔

اگر آپ کو ایران کے شہر زنجان جانے کا کبھی اتفاق ہو تو جہاں آپ اس علاقے کا قدرتی حسن اور دوسرے تاریخی مقامات دیکھیں گے وہیں اس علاقے کے معروف ایل کو بھی دیکھنے کا آپ کو موقع ملے گا۔



عمارت ایل گلی



کنڈلوس کا دیہات



زنجان کا ایل

بدولت ہے حد معروف ہیں۔

رشت



تہران۔



گیلان

تہران۔

یہ علاقہ پارک وی و تخریش یا ولی عصر سے لے کر ولنجک تک پھیلا ہوا ہے۔ اس علاقے میں ایک باغ تھا جو حاج میرزا آقاسی کی ملکیت ہوا کرتا تھا اور چونکہ اس کا نام عباس تھا اس لئے اسے عباسیہ کہا گیا۔ رومی پل حقیقت میں ایک چھوٹا پل تھا جو روس اور ترکی کے سفارت خانوں کو آپس میں ملاتا ہے۔ ایران قدیم تہذیب و ثقافت کا حامل ایک بڑا ملک ہے۔ اس کا دار الخلافہ تہران بہت ہی پرانا شہر ہے اور آج دنیا کے چوٹی کے شہروں میں اس کا شمار ہوتا ہے۔

ایران کے بلند ترین مقامات۔

ایران کا سب سے قدیم کنبد صوبہ فارس میں سروستان شہر کے 9 کلومیٹر جنوب اور نظر آباد نامی دیہات کے قریب واقع ہے جبکہ مٹی سے بنی ایران کی بلند ترین عمارت کو قلعدیب، بکواسب، یا قلعد سب کے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ یہ ایک تاریخی عمارت ہے جو ایران کے صوبہ سیستان بلوچستان کے مشرقی حصے میں واقع ہے۔

گیلان میں شفاء بخش چشمے۔

بہت ہی کم لوگ ایسے ہوں گے جو ایران کے صوبہ گیلان کو دہاں پر پائے جانے والے پانی کے منفیہ اور شفاء بخش چشموں کی بدولت پہچانتے ہیں

رشت

رشت صوبہ گیلان کا دار الخلافہ ہے جو ایران کے شمالی حصے میں واقع ہے۔ اس کا شمار ایران کے خوبصورت ترین شہروں میں ہوتا ہے۔ یہ شہر سلجستند سے سات میٹر بلندی پر واقع ہے اور بندرگاہ انزلی سے اس کا فاصلہ صرف 15 کلومیٹر ہے۔ دوامند ایران

ایرانی کھانے

ایران میں بریانی بہت رچرت سے کھائی جاتی ہے۔ بریانی میں مختلف مصالحات، جات، گوشت، مچھلی یا اور بریزیاں ڈالی جاتی ہیں۔ لفظ بریانی فارسی لفظ بر یاں سے مشتق ہے جس کے معنی علاوہ یا بھنا ہوا کے ہیں۔ بریانی اصل میں ایران کا ایک کھانا ہے جو تاجروں اور سیاحوں کے ذریعے برصغیر میں آیا۔ زیادہ ایرانی خشک خیز اور تازہ دہی کھانا بہت پسند کرتے ہیں۔ ایرانیوں کو چاول بھی بہت پسند ہیں۔ دو طرح کی چاول والی ڈشیں مشہور ہیں۔ ایک کو ”چلو“ کہا جاتا ہے تو دوسری ڈش کو ”پلو“۔ ”پلو“ میں بریزیاں یا گوشت پکا کر چاولوں کے ساتھ ملا دیا جاتا ہے جبکہ ”چلو“ بنانے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے اور اسے بنانے میں ایک الگ مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے کے ساتھ ایرانیوں کو سالاد بیحد پسند ہے۔ ملک میں خشک میوہ جات بھی وافر مقدار میں موجود ہیں یہی وجہ ہے کہ ایران کی سیاحت کے دوران خشک میوہ جات کی دکانیں تقریباً ہر بازار میں نظر آئیں گی۔ زیادہ تر ایرانی کھانے کے ساتھ خضرا پانی پینا تو پسند کرتے ہی ہیں مگر کھانے کے بعد چائے پینے کا رواج تقریباً سارے ایران میں یکساں دیکھنے کو ملتا ہے۔ ایران کی آب و ہوا بحیرہ بحر یوں کے حوالے سے بہت ہی موزوں ہے۔ یہاں بھیڑ کا گوشت کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر ایرانی کھانے کے ساتھ خضرا پانی پینا تو پسند کرتے ہی ہیں مگر کھانے کے بعد چائے پینے کا رواج تقریباً سارے ایران میں یکساں دیکھنے کو ملتا ہے۔ ان کے چائے بنانے کا انداز بھی بہت مختلف ہے۔ برصغیر کے لوگ چائے میں دودھ کو ابال کر استعمال کرتے ہیں مگر ایران میں پہلے پانی ابالا جاتا ہے پھر خشک چائے ڈالی جاتی ہے اور یوں قبوہ کی شکل میں چائے تیار ہو جاتی ہے۔ یہاں چائے

شیراز۔ شیراز ایران کا آبادی کے لحاظ سے پانچواں بڑا شہر ہے۔ صوبہ فارس کا دار الخلافہ ہے گزشتہ ایک دہائی سے علاقائی مرکز تجارت رہا ہے۔ شیراز کی آب و ہوا معتدل اور خوشوار ہے۔ ایران کے جنوب مغربی حصے میں خلیج فارس کے کنارے پرپارس ایک خطہ ہے جس کو عرب فارس کہتے ہیں قدیم زمانے میں تمام ایران کو پارس کہتے تھے۔

ایران کے جنوبی ساحلوں کی سیر۔

ایران جغرافیائی لحاظ سے دنیا کے اس حصے میں واقع ہے جہاں چاروں موسموں سے لطف اندوز ہونے کا موقع ملتا ہے۔ جنوبی ساحل کے جزیرے میں ایک قسم نامی شہر بھی ہے جو جزیرے کا تجارتی مرکز بھی سمجھا جاتا ہے۔ اس شہر میں ایک مہمان سرا بھی ہے جو یہاں آنے والے سیاحوں کی رہائش کے لئے ایک معقول جگہ ہے۔ جزیرہ قسم میں صرف تجارتی مراکز ہی نہیں اور بھی بہت قابل دید مقامات ہیں یہ ایران کے جنوبی ساحلوں پر بندر عباس شہر سے کچھ فاصلے پر خلیج فارس میں واقع ہے۔ تاریخی دستاویزات سے اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ جنوبی ایران میں واقع صوبہ یوشہر کا علاقہ اپنی اسٹریٹجک حیثیت کے پیش نظر تیسری ہزاری قبل مسیح سے ہی سمندری اڈے کے لئے ایک مناسب مقام اور ایک آباد ساحل رہا ہے۔

تہران۔

یہ ایک بہت ہی قدیم اور تاریخی شہر ہے۔ اس شہر کے قیام کے بارے میں خیال یہ کیا جاتا ہے کہ اس کی بنیاد (A.D 651-224) سے بھی قبل رکھی گئی۔ اس شہر کو تاریخی اعتبار سے بہت اہمیت حاصل ہے۔ تہران اسلامی جمہوریہ ایران کا ایک بڑا اور اہم شہر ہے۔ 1960ء میں سویٹک یہ ایران کا دوسرا بڑا شہر تھا جبکہ اس شہر کو ایران کا دار الخلافہ رہنے کا بھی اعزاز حاصل رہا ہے۔ فارسی زبان میں اس کو ارگ تہران یا مسجد علی شاہ کہا جاتا ہے۔ ایران کے قانونی انقلاب کی ابتداء بھی اس شہر سے ہوئی جبکہ قاجار بادشاہ محمد علی شاہ کی سلطنت میں اس کو عروج حاصل ہوا۔

اردبیل اور گیلان کے مشترک جنت نظیر مقامات۔

ایران کے شمالی علاقہ جات اپنے خوبصورت مناظر اور سرسبز مقامات کی

کا بلند ترین نقطہ اور خاموش آتش فشاں ہے جو تہران سے 70 کلومیٹر دیرپائے خزر کے جنوب اور البرز پہاڑ کے سلسلے میں واقع ہے۔ باغ قوام یا نارنجستان قوام شیراز میں قاجاریہ دور کی عمارت ہے اس عمارت کی بنیاد 1267-1257 ہجری قمری میں رکھی گئی تھی اور 1300 ہجری قمری میں پایہ تکمیل تک پہنچی۔ مدرسہ شہید مطہری کے مونس قاجار دور کے معروف سیاستدان میرزا حسین خان سپہ سالار ہیں میرزا حسین خان سپہ سالار 1241ھ ق میں قزوین میں پیدا ہوئے۔ ایران کے شہر تہران میں مسجد کبود، مسجد جہانشاہ یا مسجد کبود (گولی مسجد) ابو مظفر جہانشاہ بن قریبوسف کے آثار میں سے ہے جس کا تعلق قراقریہ لو کے ترکمانوں سے ہے۔

پچھلے وقت شکر کو چائے میں نہیں ملائے بلکہ شکر کے حریق سورت نکڑیوں کو منہ میں رکھ کر چائے کے گھونٹ لیتے جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ کافی پینے کے شوقین ہیں۔ گرمیوں میں مختلف پھلوں کے ڈانکے والے خشک پائے ریختوں میں دستیاب ہوتے ہیں جنہیں پانی میں گھول کر شربت بنالیا جاتا ہے اور پھر خضرا کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی کا استعمال بھی کثرت سے ہوتا ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایرانیوں کی کسی اور برصغیر کے رہنے والوں کی کسی میں کچھ فرق ہے۔ یہاں پر کسی کو فیکٹریوں میں بنا کر بیکنوں یا بوتلوں کی شکل میں مارکیٹ میں لایا جاتا ہے۔ ایران میں نمکین کسی پی جاتی ہے، بیشکی کسی کا یہاں پر استعمال نہیں ہوتا ہے۔





شروع کر دیا اور آخر کار ایک قانون پر ان کی آنکھیں مرکوز ہو گئیں اور ان کا چہرہ ہنسنے لگا۔ انہوں نے اس قانون پر عملدرآمد کرنے کی ضمانتی۔

اسی دوران حسن کی والدہ کی صحت دن بدن ابتر ہوتی چلی گئی اور وہ قریباً ہر ماہ سرکاری ہسپتالوں کے چکر کاٹنے لگیں۔ کبھی ہسپتال سے واپسی پر ان کے ہاتھ میں نیلے پیلے کپسول یا گولیاں ہوتیں اور کبھی شخص درست کرنے کے لئے پائپ نسا پمپ منہ میں دے دیتے گھر لوٹتیں۔ حسن کی بھرپور کوشش رہتی تھی کہ وہ خود انہیں ہسپتال طبی معائنہ کے لئے لے جائے مگر اول تو وہ اسکول سے ہی براہ راست ہسپتال چلی جاتیں یا پھر حسن کو بتائے بغیر ہی ہسپتال کا رخ کرتیں البتہ پچھلے ماہ حسن کی موجودگی میں ہی ان کا سانس اکھڑنے لگا اور انہوں نے اسے آواز دی اور اسے فوراً ہسپتال لے جانے کو کہا جہاں ایمرجنسی میں گھنٹے بھر کے ابتدائی طبی علاج کے بعد انہیں گھر روانہ کر دیا گیا اور اگلے دن ڈاکٹر سے مشورے کی سختی سے تاکید کی گئی۔

حسن کو کسی حد تک والدہ کی بیماری کی شدت کا احساس ہو رہا تھا مگر وہ بعینہ تھیں کہ بلڈ پریشر بڑھ گیا تھا جس کا تعلق کسی مہلک مرض سے بالکل نہیں۔ ان ڈاکٹروں کو کیا خبر کہ انسانی جسم میں کیا ہو رہا ہے۔ یہ تو خود مشینوں اور مشینوں کے دست نگر ہیں۔ البتہ انہوں نے ہسپتال سے وصول شدہ نسخوں اور رپورٹس کو سنبھال کر رکھ لیا۔ وہ ہفتے بعد انہیں پھر سے یہی تکلیف اسکول سے ہسپتال کھینچ لانی اور پھر سے انہوں نے پرانی روش اختیار کی اور ہسپتال کی ایمرجنسی سے ملنے والے کاغذات کو سنبھال لیا تاکہ دوبارہ ڈاکٹر سے مشورہ لے سکیں۔

حسن نے اس دفعہ امی سے قدرے سخت الفاظ میں کہا کہ اگر انہیں کچھ ہو گیا تو اس کا کیا ہوگا اس پر کیا بیٹے گی اس کا تو ان کے سوا دنیا بھر میں کوئی نہیں ہے اور ابھی تو ان کی بہت سی حسرتیں نکھنا باقی ہیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ اس انتظار میں کچھ گڑبڑ ہو جائے، آپ کی صحت دن بدن بگڑتی چلی جارہی ہے آپ سے دو چار بیڑھیاں بھی نہیں چڑھی جاتیں، تھوڑا سا چلنے کے بعد سانس پھولنے لگتا ہے اور کھانسی سے آپ کا برا حال ہو رہا ہے۔ ایمرجنسی میں فقط وقتی علاج اور ابتدائی طبی امداد دی جاتی ہے مکمل علاج فراہم نہیں کیا جاتا جبکہ آپ صرف اور صرف ایمرجنسی کے بعد گھر لوٹ آتی ہیں اور اپنا مکمل چیک اپ بھی نہیں کروا تیں۔ آپ چلیں میرے ساتھ میں آپ کو کسی ایسے ڈاکٹر کے ہاں لئے چتا ہوں۔۔۔ حسن کہتا چلا گیا۔ انہوں نے شفقت سے حسن کے سر پر ہاتھ پھیرا اور کہا بچے تو کیوں فکر کرتا ہے میں سوچ رہی ہوں کہ اپنا میڈیکل بورڈ کروالوں۔

(جاری ہے)

کے معاشی مستقبل کی فکر لاحق تھی۔ لہذا حسن نے نوکری حاصل کرنے کے لئے دوڑ دوڑ کر شروع کر دی مگر اسے کسی بھی طوع کی نوکری کا اہل نا سمجھا گیا اور تا ہی اس کی ارباب اختیار تک رسائی تھی جو اس کی نوکری کا اہتمام کرتے۔ تاہم اس نے مزید تعلیم جاری رکھی اور ایم۔ اے بھی کر لیا اور ساتھ ساتھ بہت سے محکموں کے بھرتی کے امتحانات میں شریک ہوا مگر اول تو اسے تحریری امتحان میں ہی ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا پھر انٹرویو کے مرحلہ میں ہی فارغ کر دیا جاتا۔ وہ کئی بار مایوس ہوا مگر اخبار میں چھپا ہر ملازمت کا اشتہار اس کی مایوسی کے اندھیروں میں ایک روشنی کا دیا جلا دیتا۔ اس کی ماں نے بھی اس کی ڈھارس بندھائی اور خود بھی اس کی ملازمت کے لئے بھاگ دوڑ شروع کر دی۔ مگر اسے اس بیروزگاری، رشوت ستانی اور اقرباء پروری کے دور میں بہتری کی کوئی راہ بھائی نہیں دی۔

مگر انہوں نے بھی تہیہ کر رکھا تھا کہ کسی طرح بھی ہوا سے اپنی اکلوتی اولاد کی نوکری کا خاطر خواہ بندوبست خود ہی کرتا پڑے گا خواہ انہیں اس کی جتنی قیمت بھی کیوں نہ چکانی پڑے۔

ایک دن حسن نے اپنی والدہ سے ان کی شادی کی واحد باقی ماندہ نشانی، طلائی چوڑیوں کی بابت پوچھا کیونکہ کئی دنوں سے ان کے ہاتھ چوڑیوں سے خالی تھے۔ پہلے تو انہوں نے بات نا لے کر کوشش کی مگر حسن کی بے حد اصرار پر انہیں بتانا پڑا کہ انہوں نے اس کی نوکری حاصل کرنے کی خاطر ایک شخص کو رشوت کے طور پر دی ہیں اور امید ہے کہ وہ چار ہفتوں میں ان چوڑیوں کے عوض اس کی نوکری کا پروانہ آجائے گا۔ حسن کو چوڑیوں کے جانے کا از حد ملال ہوا۔ وقت گزرتا گیا، چوڑیاں واپس ملیں اور تا ہی نوکری کا پروانہ آیا۔ ہر طرف سے مایوس ہو کر حسن کی امی نے سول سرونٹ ملازمت کے قوانین کے اصولوں کی کتاب Esta-Code کا ہارک ایک بنی سے مطالعہ کرنا

ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال کی انتہائی نگہداشت کی وارڈ میں حسن کی والدہ کل رات سے موت و حیات کی کشمکش میں مبتلا تھیں۔ وہ مصنوعی شخص فراہم کرنے والی مشین وینٹی لیٹر کے سہارے سانس لینے پر مجبور تھیں۔ حسن رات سے اپنی امی کے سر ہانے کھڑا تھا اور کبھی اپنی امی کی بند آنکھوں، چہرے اور پیشانی کو ٹکٹا یا پھر امی کے ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لیتا، انہیں چومتا، اپنے چہرے پر رکھتا، آنکھوں سے لگاتا اور پھر اپنے ماتھے پر ان ہاتھوں کی پشت لگا کر زار و قطار رونے لگتا۔ وہ بار بار ان غم بست ہاتھوں کو اپنے ہاتھ میں لے کر رگڑ رگڑ کر ان میں زندگی کی حرارت منتقل کرنے کی کوشش کرتا۔ وہ اس اچانک آفت کے لئے ذہنی طور پر تیار تھا کہ اس کی امی جی تین پہروں سے اس کے سامنے آنکھیں بند کئے ساکن و جامد پڑی ہیں اور ان کی زندگی کی ذور ایک مصنوعی سانس فراہم کرنے والی مشین سے جڑی ہے۔

حسن کا اس دنیا میں اپنی امی کے سوا کوئی نا تھا۔ وہ اس وقت فقط دو برس کا تھا جب اس کے والد گرامی فوت ہو گئے تھے۔ ابو کی وفات کے بعد خوش قسمتی سے اس کی امی کو ایک سرکاری پرائمری اسکول میں استانی کی نوکری مل گئی تھی۔ اس دن سے امی جی کی زندگی کے بس دو ہی رخ تھے، حسن اور نوکری۔ خاوند کی ناگہانی موت کے بعد انہوں نے اپنی پوری توجہ حسن کی پڑھائی پر مرکوز رکھی اور اسے کوئی چھوٹا مونا ہنر سکھانے کے بجائے تعلیم دلوائی۔

حسن جب بی۔ اے کے امتحان میں پاس ہوا تو اس کی امی کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نا تھا۔ انہوں نے زندگی بھر کوئی بڑی خوشی نہیں دیکھی تھی اس لئے بے چاری اس خوشی کو شادی مرگ سمجھنے لگی تھی۔ اس دن انہوں نے حسن کو اپنے پاس بٹھایا، اس کا سر اپنی گود میں رکھا اور اس کے بالوں میں انگلیاں پھیرتے ہوئے کہا کہ وہ جلد از جلد اسے اپنے پاؤں پر کھڑا ہوتے دیکھنا چاہتی ہیں۔ انہیں اپنے بیٹے

MOVIES BOOKS



کاسٹ: ساندرا بلک، جارج کلونی،
ایک مائیکل، ہاشمیو،
ڈائریکٹر: ال فونو

ہالی وڈ کے ہدایت کار فلم کو سب سے زیادہ تر توجہ دیتے ہیں۔ ان ہدایت کاروں کا ایک بڑا طبقہ خلائی فلموں اور مائیکل کے موضوعات پر فلمیں بناتا ہے اور وہ دنیا بھر میں شہرت حاصل کر رہے ہیں۔ تحقیق، جستجو اور فلسفاتی دنیا کے خیرہ کرنے والے مناظر کو عکسپردی کے انداز فلم بنانے کے ایک وسیع طبقے کو اپنی سحر میں جکڑ لیتے ہیں۔ حالیہ نئی ریلیز گریوٹی بھی ایسی ہی نادر تصویر ہے۔

فلم کا مرکزی کردار ایک میڈیکل انجینئر ہے جو خلا میں ایک نئی دنیا تلاش کرتے ہوئے حادثے کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس خلائی سفر میں کشش ثقل اسے کہاں لے جائے گی؟ وہ آسمانوں میں زمین کی موثر قوت سے خیرا آزما ہے۔ حالات اسے ناکام سا متمدن ثابت کر دیں گے یا وہ بھرپور قوت سے اپنی منزل پائے میں کامیاب ہوگا۔ مگر کشش ثقل سے وہ کیسے لڑ پائے گا؟ اس فلم میں ایک اہم کردار ساندرا بلک اوک ادا کر رہی ہیں۔ کہتے ہیں کہ یہ کردار پہلے اٹھلینا چاہیے تو ملنے والا تھا بہر حال وہ تو کسی وجہ سے فلم نہ کر پائیں مگر ساندرا نے اپنی زندگی اور کیریئر کا ایک اہم اور پہلا سائنس فکشن رول بخوبی ادا کیا ہے۔ ہالی وڈ کے فلمی ناقدین نے فلم میں ان کے کردار کو فوٹو گرافی، ایڈیٹنگ اور پس پردہ موسیقی کو خوب سراہا ہے۔ اس فلم کا دورانیہ صرف 90 منٹ ہے اور یہ کسی فکشن فلم کے لئے انتہائی کم وقت ہے مگر ہدایت کار کہتے ہیں ”اس سے کیا فرق پڑتا ہے آپ فلم میں میرا مقصد تلاش کیجئے کہ انسان خلا میں بھٹک جائے تو ناگہانوں سے کیسے بہت سکتا ہے اگر آپ سمجھ گئے تو یہی میری اہم کامیابی ہے۔“

ملائیشیا میں چند روز

مصنف: رضوان صدیقی
صفحات: 286
قیمت: 500 روپے
ملنے کا پتہ: فرید پٹی شری، ارو پ بازار، کراچی

رضوان صدیقی مصنف، نئی وی کے میزبان اور بہتر انداز میں سفر نامہ لکھنے والے ادیب ہیں۔ بہتر انداز بھی یوں کہ علم کے بہاؤ، تسلسل اور شائستگی لہجے میں لکھا ہوا یہ حرف قابل مطالعہ ہے۔ مستنصر حسین تارڑ کے سفر ناموں کے بعد رضوان اس شعبے کے بر ملا اور مستند سفر نامہ نگار کے طور پر ابھرے ہیں۔ کتاب ایک بار پڑھنی شروع کر دیجئے ہمارا دعویٰ ہے ایک ہی نشست میں پڑھ کے اٹھیں گے۔ ایسی موثر نثر اور طلسماتی سی تحریریں صلاحیت بہت کم لکھاریوں کو ودیعت ہوتی ہے۔ ملائیشیا کی تجارتی، صنعتی اور ثقافتی غرضیکہ ہر لحاظ سے مقامی زندگی کی منظر کشی باکمال انداز میں لکھی گئی ہے۔ وہاں جانے سے پہلے اس سفر نامے کو ضرور پڑھ لیا جانا چاہئے تاکہ نئے شہر کی مکمل معلومات ہماری رہنمائی کر سکیں بلاشبہ اطلاعات کی سطح پر اس سفر نامے کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ رضوان صدیقی کے افسانوں کا مجموعہ ”ایک گاؤں کی کہانی“، ذکر ایک عمر (کا سفر نامہ)، روشن اندھیرے، جھیل سیف الملوک اور آستانے سے چرس تک شائع ہو چکے ہیں ان کی تحریر میں جامعیت، رومانویت اور کشش محسوس ہوتی ہے۔ طباعت بے حد عمدہ ہے۔ یہ کتاب ہمارے بک شیلف میں ضرور ہونی چاہئے۔

میرا پیغام محبت ہے

مصنف: نصیر اطاعت حسین
صفحات: 96
قیمت: 125 روپے
ملنے کا پتہ: ویکم بک پورٹ کراچی

آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کی روح رواں امینہ سید کے نام سے علم و دانش کے حلقے خوب واقف ہیں۔ نصیر اطاعت حسین ان کی والدہ ہیں جو اپنی ذات و شخصیت میں اردو تہذیب کا عکس ہیں۔ وہ ہر موقع پر کیا عمدہ شعر کہتی تھیں کسی بھی سکے بند شاعر کی ادبی ودیعت سے بالکل الگ تھلگ، نہایت محبت اور سلیقے سے اپنے غم اور خوشی کا اظہار کرنے والی نصیر صاحبہ کی یہ تصنیف پاکستان میں اے بی سی پرنٹرز نے شائع کی ہے ان کی شاعرانہ مصومیت اور فطری ودیعت کا قائل ہونا پڑتا ہے۔ ان کے اشعار محاکات و تشبیہات اور استعاروں کا حسن اور سادگی خال خال ہی کسی اور کے کلام میں نظر آتی ہے۔ کتاب کا تعارف قراۃ العین حیدر نے لکھا ہے۔ اس خانوادے کو یعنی ”کار جہاں دراز ہے“ جیسی اعلیٰ تصنیف کا منصب مل چکا ہے اس کے بعد ان کے شاندار دیباچے ہی کو پڑھ لیا جائے تو نصیر صاحبہ سے آدھی ملاقات ہو جاتی ہے۔ کتاب عمدہ سرورق اور بے حد نیکس کاغذ پر طبع ہوئی ہے گو کہ یہ نظمیں اشاعت کی غرض سے نہیں لکھی گئی تھیں نہ ہی انہیں کسی مشاعرے میں پڑھنا موزوں سمجھا گیا لیکن یہ اپنی برجستگی اور موثر تراکیب میں قابل غور اور قابل تعریف قرار پائیں بلاشبہ میرا پیغام محبت ہے کی اشاعت پر امینہ سید کو مبارکباد پیش کی جانی چاہئے۔



DRAMA

MOV

مجھے خدا پر یقین ہے

اسیر زادی

کاسٹ: عائشہ خان، احسن خان، میکال، منول شیخ
پیشکش: ہم نی وی نیٹ ورک

کاسٹ: ثانیہ سعید، سلمان شاہد، سکیہ سمون
پیشکش: جیو انٹر ٹینمنٹ

گھر بیٹیا ستوں اور انتہا پسندی کی جھلک دیکھنی ہو تو یہ سیریل بہت سے راز افشا کرے گی۔ احسن خان کئی برسوں سے مقامی ڈرامہ انڈسٹری میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اس سیریل میں انہیں متفکر اور خوفزدہ ہی نہیں بلکہ نفسیاتی مریض کے کردار میں پیش کیا گیا ہے۔ یہ نوجوان جوکل تک اچھا بھلا تھا آج کیسے مریضانہ کیفیت میں مبتلا ہوا ہے یہ سب دیکھنے میں تجسس بھی محسوس ہوتا ہے اور لطف بھی آتا ہے۔ سیریل میں عائشہ خان نے گھبرائے نوجوان لڑکی کا روپ دھارا ہے مگر وہ اپنی طبیعت کے شکی ہونے سے مسائل بھی کھڑے کر رہی ہے۔

کیا اس خاتون کو اپنے وقار شوہر پر کامل یقین آسکے گا؟ کیا احسن خان کو داڑھی میں دکھا کر ڈرامہ نگار مذہب اور انتہا پسندی کے مابین فرق کو واضح کر سکیں گی؟ یقیناً ایسے ہر سوال کا جواب ہمیں ”خدا پر یقین ہے“ سے مل جائے گا۔ سیریل پابندی سے دیکھا جائے تو بہت دلچسپ محسوس ہوگا کیونکہ ایمان، ايقان اور انسانی غلطیوں کی یہ روئیداد خوبصورت منظر نامے کی صورت یکجا کی گئی ہے۔

منفی انداز فکر ہو تو وہ بھی شدید تر رومانوی طرز ہدایت کاری ہو تو وہ بھی شدت آمیز یہ عام چلن ہے ڈرامہ لکھنے اور اسے فیتے پر منتقل کرنے کا اور کہا جاتا ہے کہ لوگوں کو یہی سب کچھ بھاتا ہے۔ اسیر زادی اس طے چلے اسلوب کی ایک کڑی ہے۔ سیری مریدی کے سلسلے میں اسیر کچھ عورتیں خدمت گاروں کے روپ میں اکٹھی رہتی ہیں اور ان کی ریشہ دوانیوں، زندگی برتنے کے سلیقے اور رویوں کے ٹکراؤ کی ایک دلچسپ روئیداد دکھائی جا رہی ہے۔ کچھ خواتین جو مرکزی کردار میں نظر آنے والی اداکارہ ثانیہ سعید کے مزاج سے مختلف ہیں اپنی چپقلش میں انہیں نشانہ بناتی ہیں۔ یہ دلچسپ منظر نامہ آپ اسیر زادی میں دیکھ سکتے ہیں۔ شاندار ملبوسات، پر شکوہ انداز کے شیش اور روشن چہروں کا دلنواز انداز سب ہی کچھ اسیر زادی میں موجود ہے۔ یہ چھوٹی اسکرین کا بڑا ڈرامہ سیریل ہے جسے آپ مدتوں نہ بھول سکیں گے۔ خاص کر ثانیہ سعید اور سلمان شاہد کی پرفارمنس دیکھنے کے لائق ہے۔

سکیہ سمون 80 کی دہائی کی بڑی اداکارہ ہیں آج کل کامیڈی اور سنجیدہ دونوں کرداروں میں بھرپور سوانح بھرتی نظر آ رہی ہیں یقیناً اسیر زادی یادگار سیریل ہوگا۔



کاسٹ: رنبیر کپور، پلوئی شارما اور بہت سے دوسرے
ہدایت کار: ایشو کیشپ

کپور خاندان کے چشم و چراغ جسے ہم رنبیر کپور کے نام سے جانتے ہیں۔ برفی کے معذور نوجوان کے کردار سے مقبولیت بھی حاصل کر چکا ہے اور ہندوستانی فلم نگری کے متعدد فلمی ایوارڈز بھی، اس کی نئی فلم ”بے شرم“ ریلیز ہونے جا رہی ہے۔ ایکشن، رومانس اور کامیڈی کے علاوہ دل کے تاروں کو چھونے والی موسیقی غرضیکہ اس ہندی فلم میں پورا مال مصالحہ موجود ہے۔ آپ کو کہیں بھی کسی منظر میں بھی بھول نظر نہیں آئے گا لیکن اگر کوئی گیت سنا سنا سا لگے تو ہدایت کار کو ضرور بے شرم کہہ سکتے ہیں کیونکہ انہوں نے اٹلی کا ایک معروف ترین گیت اردو زبان میں ترجمہ کر کے بطور خاص فلم میں شامل کیا ہے اور یوں تو ایک انکشاف اور بھی ہوا ہے کہ یہ فلم بھی ہالی وڈ کی ایک پرانی فلم کا چرہ ہے۔ ہندوستانی فلم انڈسٹری سال بھر میں علاقائی اور ہندی زبان میں تین سو کے قریب فلمیں بناتی ہے اور یہ تمام کی تمام نئے یا مکمل طور پر ذاتی تھیل پر مبنی نہیں ہوتیں۔ یوں بھی وہاں سیکول ہائے کار، محان غائب آچکا ہے۔ بے شرم کسی فلم کا سیکول نہیں لیکن ایک مغربی انداز فکر سے بنی ہوئی فلم کو ہندی زبان اور مقامی ثقافت اور ماحول کے مطابق بنانا آسان نہیں اور آخر سے گائے کو چرہ پہلانا اپنی نوعیت کی بے شرمی سے کم نہیں، تو قارئین آپ رنبیر کو پسند کرتے ہیں تو فلم بھی دیکھ لیجئے ممکن ہے یہ آپ کو بہت پسند آئے کیونکہ ہندوستانی ہدایتکار نقل تو اصل سے بھی بڑھ کر کر لیتے ہیں وہ واقعی ردھان ساز چرہ ساز ہیں آپ کو مایوس نہیں کریں گے۔

ستاروں کی جملہ

میزان

- ★ سیارہ زہرہ
- ★ علامتی نشان ترازو
- ★ موافق پتھر الماس اور سنگ دودھیا
- ★ موافق رنگ سفید، زرد، زمردی اور سبز
- ★ کلی نمبر 6



میزان کے دور میں پیدا ہونے والے افراد اپنے خیالات اور اعمال میں بڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ دورانہ لکشی اور ادراک ان کے مزاج کا حصہ ہوتے ہیں اور اپنے فیصلوں پر قائم رہتے ہیں۔ یہ لوگ پرکشش شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ سمجھدار ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں میں کافی مقبول بھی ہوتے ہیں۔ یہ دوسروں سے اختلاف کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ تنہائی پسند نہیں کرتے محفلوں کی جان سمجھے جاتے ہیں۔ گہری دوستی کسی سے نہیں کرتے اپنے تخیل کی دنیا میں گم رہتے ہیں تاہم اس بات سے یہ مراد نہیں لی جانی چاہئے کہ یہ میانہ روی سے کام نہیں لیتے یا عملی قسم کے انسان نہیں ہوتے۔ میزان مرد اور عورتیں عموماً پرکشش اور وجاہت رکھتے ہیں۔ انہیں اپنی خوبصورتی پر غور نہیں ہوتا۔ میزان عورتیں دوستی میں وفادار ہوتی ہیں لیکن اگر دشمن ہو جائیں تو خطرناک بھی کم نہیں ہوتیں۔ یہ پرکشش بیوی اور اچھی ماں ثابت ہوتی ہیں۔ انہیں زندگی کی تلخ حقیقتوں کا شعور ہوتا ہے اور یہ ایسوں کو بخوبی سمجھتی ہیں۔

24 ستمبر 23 تا 24 اکتوبر آپ کے لئے بھی برابرا آزمائش بھرا نہیں ہے۔ آپ کسی پرندہ تو تھیکہ کرتے نہ اختلاف یہ تو اچھی عادتیں ہیں لیکن آنکھ بند کر کے انجان افراد پر بھروسہ کر لینا بھی درست عمل نہیں۔ میزان لوگ محبت میں پر غلوں نہیں ہوتے۔ یہ لوگ فائدہ دیکھ کر محبت کرتے ہیں یہ اکثر دوا ہر اکیل کھیتے ہیں لیکن عجیب بات یہ ہے کہ اس کے باوجود لوگ ان سے نفرت نہیں کرتے۔



21 مارچ 20 تا 21 اپریل اس بار فطری طور پر کھداری کا مظاہرہ کر سکیں گی۔ فرائض لی بھی عروج پر ہوگی مگر مہنگائی کو مد نظر رکھتے ہوئے اخراجات پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔ فلاحی کاموں میں دلچسپی بڑھے گی۔ حمل مردوں کے کاموں کی تعریف ہو سکتی ہے لیکن اپنی صحت کی خاص فکر کریں۔ سردی، اعصابی بیماریاں اور دانت کا درد پریشان کن حد تک بڑھ سکتا ہے۔ حمل خواتین خوشامد پسند کرتی ہیں لیکن اس ماہ غیر معمولی تنہید کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔



24 اکتوبر 22 تا 24 نومبر عقرب لوگ عموماً تحمل مزاج اور ثابت قدم ہوتے ہیں لیکن ان کی انتہا پسندی بہت دکھ دیتی ہے۔ یہ لوگوں پر بھروسہ تو کر لیتے ہیں مگر انتہا کا حصہ بھی کرتے، انتقام بھی لیتے ہیں۔ دوستوں میں بھی آپ بہت اعلیٰ معیار کے افراد کا انتخاب کرتے ہیں۔ اپنی راز کی سی گہرائی پر جذبہ باتیت کا مظاہرہ آپ کو نقصان بھی دے سکتا ہے۔



21 اپریل 21 تا 21 مئی ثور افراد مضبوط قوت ارادی اور ذمہ دار افراد ہوتے ہیں۔ آپ چونکہ ایک وقت حقیقت بین اور تخیلاتی ہوتے ہیں اس لئے پوری آزادی سے کام لیتے ہیں۔ آپ دفتر اور کاروبار میں نئی کیوں برت رہے ہیں۔ لوگوں کی صلاحیت اور افرادی قوت پر مکمل بھروسہ کریں۔ ثور خواتین کو بھی اپنی صدا اور ہمت دھری سے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ جذباتی طبیعت مسئلہ بن سکتی ہے۔



23 نومبر 21 تا 23 دسمبر آپ بے حد مخلص کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہو سکتے ہیں۔ آپ کی صاف گوئی بھی اچھی عادت ہے۔ مگر خود غرضی ختم کیجئے اور کوئی ایک کام جم کر کیجئے۔ بار بار پیشے بدلتے رہنا آپ کی عادت ہے مگر یہ اچھی عادت نہیں اس طرح نہ مستقل مزاجی رہے گی نہ خیالات و نظریات بلند اور ارفع ہوں گے۔ آپ نیکی اور بھلائی کے کاموں میں بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں۔



22 مئی 21 تا 22 جون اس برج کی صفت خاصی متحرک ہے اور اس میں ہمہ گیری پائی جاتی ہے۔ اس برج کے تحت جنم لینے والے افراد عام طور پر ہمہ صفت اور دوسری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ اس ماہ طبیعت میں روحانیت کا عنصر غالب رہے گا۔ نئے کاروبار یا نئی ملازمت میں فائدے کا امکان ہے۔ نئے امکانات پر غور کیجئے۔ نئی زبان سیکھنے یا نئے دوست بنانے کی جانب بھی توجہ مبذول رہے گی۔



22 ستمبر 20 تا 22 اکتوبر آپ کی ذہنی صلاحیتیں اس ماہ بھی عروج پر ہوں گی۔ انہیں سمجھ بوجھ اور نکتہ دہی سے کاروباری اداروں یا سرکاری عہدوں پر بڑی حد تک کامیاب رہیں گے۔ جذبہ باتیت کو ختم کیجئے اور لوگوں کے قریب آنے کے لئے اپنی صلاحیتوں کا بہتر استعمال کیجئے۔ اس ماہ شراکتی کھاتے داری میں فائدے کا امکان ہے۔ آپ بے سروت ہرگز نہیں ہیں لیکن سخت مزاجی نہ بنائیں۔ اس ماہ کی 4، 8، 12 اور 24 تاریخیں سعد ہیں۔



22 جولائی 23 تا 22 اگست اس برج کے حامل لوگ بھی خاص ذہین ہوتے ہیں یہ موقع شناس اور جوڑ توڑ میں بھی بڑے ماہر ہوتے ہیں۔ آپ کے لئے بہتر ہے کہ خود اپنی صلاحیتوں سے دیر پا اثرات چھوڑیں۔ غرور کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اگر آپ کے کام پر تنقید جاری ہے تو تمیز کریں کہ یہ جنس پیشہ ورانہ حسد کے طور پر ایسا ہو رہا ہے یا واقعی آپ کے کام میں کوئی بھول ہے۔



21 جنوری 19 تا 21 فروری آپ فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ایجاد یا اختراع دونوں ہی آپ کے شعبے ہیں اور اس ماہ سائنس، طب، انجینئرنگ اور کمپیوٹر کے شعبے سے متعلق افراد کچھ اچھا کام کرنے جارہے ہیں۔ آپ کی فیاضی اس ماہ بھی عروج پر رہے گی کیونکہ یہ بھی آپ کی طبیعت کا حصہ ہے۔ اگر پچھلے دنوں محبت میں ناکامی ہوئی ہے تو یہ بھی آپ کی شخصیت کے دور رخ پن کی وجہ سے ہوا ہے۔



24 اگست 25 تا 24 ستمبر یہ برج اپنا عنصر آگ رکھتا ہے اور اس کی صفت بھی غیر تغیر پذیر ہے اس لئے آپ تبدیلیوں کو ذرا کم ہی پسند کرتے ہیں۔ اپنی شاندار قوت ارادی سے فائدہ اٹھائیں۔ اگر آپ سیاست میں قسمت آزمائی کرنا چاہتے ہیں تو ضرور کر لیں۔ آپ کی خوش مزاجی اور بلند حوصلہ ایسی خوبیاں ہیں جو آپ کو ہر کام پر کامیاب و کامران کر سکیں گی۔



20 فروری 20 تا 20 مارچ آپ غیر معمولی طور پر حساس ہیں دوسروں کی باتوں کا اثر بھی بہت لیتے ہیں۔ دوست اور دشمن کی پہچان تو آپ کو خوب ہے لیکن پھر دل بھی مضبوط کیجئے۔ تو فحاش کم رکھئے کیونکہ یہی خرابی کا باعث بنتی ہیں اور دکھ دیتی ہیں۔ اس ماہ فحش لطفہ سے تعلق رکھنے والی شخصیات کو متحدہ کامیابیاں ملیں گی۔ حالات کا دباؤ رہے تو اسے بدلنے کی کوشش کریں تاکہ قسمت کو کوٹنے دیں۔



24 اگست 23 تا 24 ستمبر آپ کی قربانت کی داغ و بیجا سمجھ نہیں ہوگا۔ بظاہر آپ مرد مزاج نظر آتے ہیں لیکن حقیقتاً بہت گہری محبت اور شفقت کا احساس رکھتے ہیں۔ آپ بہت جلد کسی سے بے تکلف نہیں ہو سکتے چلنے مان لیا کہ یہ آپ کے مزاج کے خلاف ہے مگر اس طرح آپ اچھے دوستوں کو بھی کھو سکتے ہیں۔ ہر جمہرات اور جمعہ کی شام کچھ شیرینی چھوٹے بچوں میں تقسیم کریں یا حسب توفیق کپڑا کسی کو دیں۔

